心身を浄化する瞑想「倍音声明」CDブック

声を出すと深い瞑想が簡単にできる

成瀬雅春

マキノ出版

CamScannerでスキャン

はじめに――瞑想は楽しく簡単なもの

この本で紹介する「倍音声明」とは、「ウー」「オー」「アー」「エー」「イー」と、母音を順番に発声することを基本とした簡単な瞑想法です。声を出すだけで、だれでも深い瞑想体験ができるシンプルな方法といっていいでしょう。

ヨーガは、4000年とも、5000年ともいわれる長い歴史を持っています。ヨーガは「心の活動の抑制」を意味しており、もとは瞑想法としてその歴史をスタートさせました。瞑想をスムーズに実行するために、後年、さまざまなポーズやそれに伴う身体の動きが開発されたのです。

心と身体はひとつながりです。瞑想を行うときに、最初に必要なことは、実は雑念を排除することでも、心を無にすることでもありません。身体を自分が思ったように、

快適な状態にコントロールすることです。深い瞑想体験をするためには、身体のコントロールが欠かせません。

たとえば、瞑想中に気持ちが悪くなったり、熱が出たりしたとします。そうすれば、瞑想どころではありません。体調が悪くなった時点で、普通は瞑想をあきらめることになります。

瞑想することのない人生を送る人はいても、身体を使わない人生を送る人はいません。身体を使うことは、生きることであり、当然、瞑想を行う場合にも身体を使う必要があるのです。

倍音声明はほかの瞑想と違い、簡単にできるうえ、だれもが確実になんらかの効果が得られます。それは、ほかの瞑想法に比べ、母音を発することにより身体を意識的に使う瞑想法だからです。

単に坐って瞑想をすることを初心者に強いても、雑念だらけだったり、足のしびれなどを我慢し続けるだけだったりします。しかし、この瞑想法の場合には、声を出し続けるので、雑念の入る余地はありません。音の渦に身をゆだねるので、我慢し続けることもないのです。

瞑想は、我慢と無縁で楽しく簡単なものだと、倍音声明を行うことで気づくことで

しょう。

また、ほかの瞑想法を行って長続きしなかった人でも、倍音声明ならば、長続きできると思います。

そもそも、「倍音」とは、基本となる音の整数倍の振動数を持つ音。「声明」とは、儀式の際に用いる古典的な歌唱のことを指します。倍音声明は、意味だけを取り出すと堅いイメージがありますが、初心者でも楽しめる瞑想法なのです。

私はこれまで、倍音声明を体験する会を数多く開いてきました。参加者は最初、声を出す瞑想にとまどうようです。

しかし、会も終盤となると、泣きだす人や身体が震えだす人、あくびが止まらなくなる人が続出します。

こうした反応は、心身の浄化を意味しています。カルマ（業）の解消といってもいいでしょう。

また、倍音声明の会では、多くの人がキラキラとした不思議な高音を聴くことが多いようです。フルートのような音や太鼓の音、シンセサイザー、川の水流音、オーケストラ、般若心経、ホラ貝、讃美歌、鐘の音、ヴァイオリンなど、人によってさま

ざまな音が聴こえてきます。
会が終わったあとは、みんな憑き物が落ちたように晴れやかです。深い瞑想体験は、人生に有益な効果をたくさんもたらすことでしょう。

- 精神力が強化される
- 肉体的な健康が得られる
- 直感力や洞察力が鋭くなる
- 生命力が向上する

など、倍音声明の効果は数え上げたらきりがありません。これを日常生活に即していえば、以下のようになります。

- 悩みがなくなり、ストレスに強くなる
- 毎日が楽しくなり、優しい性格になる
- 理解力や集中力が向上し、仕事や勉強がうまくいく
- 心身の健康が保たれ、熟睡できるようになる

- 人間関係の悩みが解消する
- 運を引き寄せられる

とにかく、日常生活のすべてにわたり、スムーズに、うまくいくようになるのです。

倍音声明を行う目的は、人によっていろいろであり、どういう目的で行ってもいいのです。自分の目的に合った効果が、必ず得られます。人生のあらゆる困難に打ち克つために、倍音声明が大いに役立つのです。

倍音声明は、あなたの人生を切り拓くために、確実に役立ってくれることでしょう。

成瀬雅春

CamScannerでスキャン

心身を浄化する瞑想「倍音声明」ＣＤブック　目次

はじめに―瞑想は楽しく簡単なもの……1

倍音声明ＣＤインデックス……10

第1章　倍音声明をやってみよう

母音を順番通りに唱えるだけ……14

呼吸の極意は「ゆっくり吐く」こと……16

ＣＤの効果的な使い方……18

坐り方は「快適さ」を優先させる……20

視覚情報から自分を知ることはできない……24

倍音声明Ｑ＆Ａ……26

第2章　瞑想で純粋性を回復する

倍音の振動が心身を浄化する……32
キラキラした不思議な高音が聴こえてくる……35
涙スや涙、あくびはカルマ（業）解消の証……38
日常生活で瞑想ができる場所は多い……39
周囲の雑音があるから瞑想は深まる……41
救急車のサイレンさえも瞑想に役立つ……44
声を出さないさらに強力な倍音声明……46
運がついて驚異的な生命力を得る……48
純粋性を回復して宇宙と一体化する……51
身体を通して効果は必ず現れる……54

第3章　瞑想を深める「呼吸」と「集中」

瞑想を深める8つのステップ……58

宇宙の構成要素「プラーナ」……60
巨大エネルギーの通り道を整備する……63
女性特有の不快症状に効果的な「下部呼吸」……66
プラーナを取り込む呼吸法……69
自分の内側に意識を向けると悩みはなくなる……70
目を閉じて前方に広がる空間を観察する……72
意識を一点に集中させる……76
呼吸を数えるだけの集中法……79
ポイントやテーマを決めるのは重要……82

声を身体に響かせて「チャクラ」を開く

チャクラを感じるための繊細な感覚を養う……86
首を1周させる間にいくつの変化に気づくか？……87
チャクラは瞑想を通してつかむ……88
チャクラ・イメージ写真……90
7つのチャクラに声を響かせる……106
第1チャクラ「ムーラーダーラ・チャクラ」……106

CamScannerでスキャン

第2チャクラ「スヴァディシュターナ・チャクラ」……109
第3チャクラ「マニプーラ・チャクラ」……110
第4チャクラ「アナーハタ・チャクラ」……111
第5チャクラ「ヴィシュッダ・チャクラ」……112
第6チャクラ「アージュニャー・チャクラ」……113
第7チャクラ「サハスラーラ・チャクラ」……114
ハミングの練習が瞑想能力を高める……115
すべてのチャクラはいっぺんに開く……117
〈コラム〉倍音声明で不思議な音や図柄を体験し、自然と涙があふれ出した……119
日野岡かすみ（ライター）
〈特別対談〉益戸育江×成瀬雅春
倍音声明は人生を楽しむための最強ツール……125
あとがき――心地よい瞑想が人生の助けとなる……145

第1章

倍音声明をやってみよう

CamScannerでスキャン

母音を順番通りに唱えるだけ

この章では、付録の「倍音声明CD」を使って、深い瞑想体験をしていきます。

実際に行う前に本章を読み、CDの内容や倍音声明を行う際のコツなどを一通り理解してください。

倍音声明では、母音の発声をくり返すことを基本とします。

「ウー」→「オー」→「アー」→「エー」→「イー」→

「ムー（低音のハミング）」

発声はこの順番を守ってください。

息継ぎをしながら、同じ音を一定時間唱えてから、次の音に移ります。

多人数で低音を連続的に出しながら、声によるヴァイブレーションによって、倍音（基音の整数倍の振動数を持つ音）を意図的に発生させるのです。

アイウエオの母音を「ウ」「オ」「ア」「エ」「イ」「ハミング」の順番に発声するのは、口腔内での母音の振動位置と対応しています。発声しながら、口腔内に意識を向けてみると、振動する位置の移動が感じられるはずです。

声を出す際に気をつけることは、以下の2つです。

①メロディーをつけないこと

②なるべく低い音で発声すること

倍音声明は歌ではないので、音程を変えず、一定の高さで出すようにします。その際には、いつもよりも少し低めの声がいいでしょう。

声の大きさは、無理のない範囲で少し大きめが理想的です。身体にいいヴァイブレーションが起きて、長めに実践するときには楽にできます。

しかし、家庭で実践する場合には、大きな声は出せないでしょう。そんな場合には、小さな声でもかまいません。

ハミングは、低めのハミング（ムー）と高めのハミング（ンー）がありますが、通常は低めのハミング（ムー）をします。

また、ハミングをせずに、沈黙していてもいいでしょう。のどを休め、CDのハミングを聴いているだけでも楽しいものです。

倍音声明は、モンゴル国のホーミーやロシア連邦トゥバ共和国のホーメイなど、いくつかの音を同時に出す笛のような声と混同されがちですが、それらとは異なるものです。倍音声明は瞑想法であり、ホーミーやホーメイは「のど歌」と称され、基本的には民族音楽の歌です。

倍音声明は瞑想法なので、ホーミーやホーメイのテクニックを使わないでください。普通に低めの声を出すようにしましょう。

倍音声明は継続的に声を出す瞑想法です。そのため、のどに渇きを覚えることがあります。行う前には、水分をじゅうぶんに摂っておきましょう。

呼吸の極意は「ゆっくり吐く」こと

声を出しながら「呼吸に意識を向け」て、通常よりも「ゆっくり長く吐く」ことをながけてください。

普段では、吸うことよりも、吐くことが重要です。「呼吸」という言葉に表れてい

るように、まず「呼＝吐くこと」があり、次に「吸＝吸うこと」があります。

ヨーガの呼吸は、基本的に口ではなく鼻で行います。まず、肺の中に入っている中途半端な空気を鼻から外に吐き出しましょう。汚れた空気をいったん吐き出してから、ゆっくりと新鮮な空気を肺の中に取り入れることで、深い呼吸になります。

倍音声明の際には、声を出すときに口から息を吐き出し、鼻から息を吸い込むようにしてください。そして、息を吸うときには、胸を広げるようにして、顔を少し上げるとさらにいいでしょう。

倍音声明を行うと、自然と息を吐く時間がいつもより長くなります。声を出すことで、無音で息を吐くときよりも、声帯が狭くなるからです。

ホースの先端を持って水を出すところを想像してもらうといいでしょう。ホースの先を指先で強く押すと、管が狭まり、細く勢いのある水流になります。細くなった分、水は少しずつ出ることになります。つまり、同じ分量の水でも、より長い時間にわたって出ることになるのです。これと同じことが、倍音声明でも起こるのです。

鼻から息を吸う際には、周囲に満ちた生命エネルギーを体内に取り込むイメージでします。また、声を出しながら息を吐き出す際には、取り込んだ生命エネルギーが全身を巡っているところをイメージしてください。

CamScannerでスキャン

[illegible]

CDの効果的な使い方

[illegible]

プで変えています。そのため、音と音とがぶつかり合い、「倍音声明トレーニング」よりも、倍音がさらに強まっています。

最初は「ウ」からハミングまで、順番に音を移行させ、その世界を楽しんでください。

慣れてきたら、「ウ」以外の音から発声してもいいでしょう。倍音声明を何度かくり返して実践していると、自分の好きな音が見つかるはずです。そんな自分好みの音から始めてもいいのです。

なお、「ウ」以外の音から発声する場合でも、音の順番は守ってください。

CDでは、音の流れる時間に制限があります。しかし、倍音声明を気持ちよく続けられるのならば、CDのリピート機能を活用して、瞑想の時間を延長してもかまいません。

また、ごく短時間で終わらせてもいいのです。自分が快適に瞑想を続けられているということを前提に全体の時間を決めましょう。

ヘッドフォンやステレオイヤフォンを使って聴くと、瞑想がより深まります。耳がすっぽり隠れてしまうヘッドフォンが理想です。

しかし、そうした器具を使用しなくても、倍音声明は楽しむことができます。

坐り方は「快適さ」を優先させる

坐り方で優先させることは、「自分が快適に感じる」ことです。初心者のうちは、特にそれが大切になります。

胡坐でも正坐でも、割り坐でも、いすに坐ってもかまいません。

私がこういっても、倍音声明に適した坐り方を教えてほしいという方は多いかもしれません。

そこで、ヨーガの代表的な坐法である「蓮華坐」を、一例として紹介しましょう。

蓮華坐は、禅では「結跏趺坐」と呼ばれる坐り方です。

お尻の2つの骨（坐骨）と両ひざで支える最も安定した坐法です。

股関節の柔軟性が必要になる坐法なので、股関節やひざの痛みが少しでもあるようならば避けてください。

蓮華坐以外の坐法の場合、智慧の印（左ページ参照）を作る必要はありません。両手の甲を、それぞれももの上に自然に乗せるようにするといいでしょう。

坐り方は「快適さ」を優先させる

坐り方で優先させることは、「自分が快適に感じる」ことです。初心者のうちは、特にそれが大切になります。

胡坐でも正坐でも、割り坐でも、いすに坐ってもかまいません。

私がこういっても、倍音声明に適した坐り方を教えてほしいという方は多いかもしれません。

そこで、ヨーガの代表的な坐法である「蓮華坐」を、一例として紹介しましょう。

蓮華坐は、禅では「結跏趺坐」と呼ばれる坐り方です。

お尻の2つの骨（坐骨）と両ひざで支える最も安定した坐法です。

股関節の柔軟性が必要になる坐法なので、股関節やひざの痛みが少しでもあるようならば避けてください。

蓮華坐以外の坐法の場合、智慧の印（左ページ参照）を作る必要はありません。両手の甲を、それぞれ太ももの上に自然に乗せるようにするといいでしょう。

蓮華座の組み方

① 両足を前に伸ばして坐り、足先は開くようにする

② 右足を内側に折り曲げて、左足のつけ根の上に乗せる

③ 左足を内側に折り曲げて、右足のつけ根の上に乗せる

④ 背すじを伸ばして、両手で「智慧(ちえ)の印(いん)」を作る。智慧の印とは、親指と人差し指を輪にし、残り３本の指を伸ばした形。左右の手で作った智慧の印を、両足のひざ関節の上にそれぞれ置く

瞑想の初心者は、まず足のしびれが問題となることが多いものです。足がしびれないように、座布団やクッションなどを利用し、楽に坐れるように工夫しましょう。座布団を真ん中でたたみ、それをお尻の下に敷くと、足はしびれにくくなります。

また、慣れないうちは長時間坐っていると、背すじが曲がってきてしまいます。それを防ぐために、壁に寄りかかるといいでしょう。背すじが極端に曲がってしまうよりは、壁に寄りかかっても背をまっすぐに保つほうが瞑想に集中できます。

坐法で、やってはいけないのは横坐りです。横坐りをすると、背すじが曲がってくるため、瞑想には適していません。

また、横坐りは片側に重心が集中するので、習慣になると骨盤（こつばん）がゆがんでしまいます。多くの医師が指摘しているように、骨盤のゆがみは病気や不快症状を呼ぶもとになります。ふだんの生活でも、横坐りは極力避けましょう。

服装はリラックスできるものなら、なんでもかまいません。意識を集中するためには、身体に負荷（ふか）がかかるような格好は避けてください。

ベルトを締めているならば、事前にベルトを緩めます。メガネをかけている人や時計をしている人は、事前に外しておきましょう。

瞑想というと、動きを規制されたり、決まった坐り方を強いられたりと、苦しいものを想像する人が多いかもしれません。

何事も最初の一歩が大切です。最初に苦痛を味わってしまうと、その後は瞑想が嫌いになったり、続かなかったりすることになりかねません。倍音声明では、まず楽に坐ることをお勧めします。

本書の中で、私はあえて「座る」ではなく、「坐る」という漢字を使っています。「まだれ」は屋根を意味し、「座る」は屋根がある場所で瞑想を行うときに使用するようにしています。座布団は基本的に屋根のある室内で使いますし、座禅も寺院の室内で実践するため、「座」を使っているのです。

それに対して、ヨーガの修行は、本来、屋外で行います。

私が毎年実践しているヨーガの瞑想は、ヒマラヤ山中であり、標高4000メートル地点にあるガンジス河の源流である「ゴームク」という聖地で行います。当然、屋根のない戸外で行う瞑想なので、「坐」を使っているのです。

本書の読者は、きっと屋内で瞑想を行うことでしょう。しかし、ヨーガの瞑想をはじめとするさまざまなテクニックは、本来、ヒマラヤ山中で実践することを知っても

らいたいと思い、私はあえて「坐」という漢字を使っています。

視覚情報から自分を知ることはできない

瞑想には、「瞑想」と「冥想」と、2つの熟語が使われることが多いようです。

冥想は、「冥土（あの世）を想う」という意味合いが強いようです。

一方、瞑想は、「瞑目する」、つまり目を閉じて想念を観察する、ととらえてもらえればいいでしょう。

本書では、後者の「目を閉じて想念を観察する」というアプローチをお勧めしますので、「瞑想」という熟語を使います。

つまり瞑想のスタート段階では、目を閉じます。なぜ目を閉じるのかといえば、視覚から得る情報を遮断するためです。

人が得る情報の70％は、視覚から入ってくるといわれています。しかし、そうした情報は、自分を知るためには必要ありません。視覚から得る外部情報で自分を知ることはできないからです。

瞑想では、まず目を閉じて、気持ちを落ち着けることから始めましょう。

倍音声明 Q&A

Q1 いつ、どこで行えばいいですか？

A1 いつでも、リラックスでき、声の出せる場所であればいいでしょう。

リラックスするために、部屋は暗めにしてください。

日中行う場合には、カーテンを閉めるといいでしょう。夜に行う場合には、部屋の明かりを少し落としてください。

寒かったり、暑かったりすると、初心者は瞑想に意識を集中することはできません。

部屋の温度にも気を配ってください。
携帯電話はマナーモードにし、自宅の電話は留守番機能にしておくと、電話の呼び出し音にわずらわされることがありません。
なお、車の運転中には、「倍音声明CD」を聴くのはやめてください。

Q2 雑念が浮かんで瞑想に集中できないときはどうすればいいですか？

A2 雑念が浮かぶことはいけないことではありません。どんな瞑想の達人でも、聖者といわれる人でも、雑念は生じます。
問題は、その雑念にとらわれたり、支配されたりすることです。雑念の扱い方の違いで、瞑想の深さが変わってきます。
逆の言葉でいえば、雑念が思い浮かんでも、とらわれたり、支配されたりしなければいいのです。
とらわれない、支配されないというのは、冷静に観察できるということです。それを淡々と見つめる姿勢があれば、瞑想の妨げにはなりません。むしろ、役立つといっていいでしょう。

Q3 より深い瞑想体験をするための工夫はありますか？

A3 倍音声明を行っているとき、雑念が浮かんできたり、足がしびれたりしたとします。そんな場合には、そこで瞑想を打ち切ることです。

倍音声明CDの収録時間に合わせて、「始めて3分しかたっていないから」とか、「あと5分で終わるから」とか、と思う必要はありません。

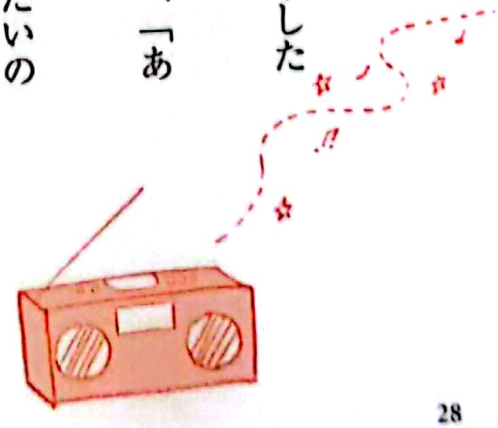
3分間でも充実した瞑想の時間を持てれば、それでいいのです。もっと続けたいのであれば、雑念が消えたり、足のしびれが解消したりした時点で、再開してください。

快く瞑想の時間を持てないのであれば、それは瞑想ではありません。単なる我慢大会です。

こま切れでもいいので、充実した瞑想の時間を持ち、それを継続することが大事なのです。

Q4 どのくらいの頻度でCDを聴いたらいいですか？

A4 自分が快く思えることを基準としてください。一日に何度聴いてもかまいませんし、まったく聴かない日があってもいいでしょう。



CamScannerでスキャン

Q5 倍音による不思議な高音などが聴こえない場合はどうすればいいですか？

A5 自宅で倍音声明をする場合、不思議な高音が聴こえてくるケースは少ないと思います。

ただし、CDを少し大きめの音で流しながら、いつもとは違った音の高さ、もしくは低さで声を出してみてください。倍音が生じる可能性があります。

また、ふろ場など、音や声が響く場所で行うと、聴こえる可能性が高まります。

不思議な高音を聴くのは、神秘的でおもしろい体験です。しかし、それが瞑想の深度に関係するかといえば、一概にそうではありません。

そのため、不思議な高音が聴こえなかったからといって、落胆（らくたん）する必要はないでしょう。

Q6 体調の悪いときに行っても大丈夫ですか？

A6 自分が快く思えることを基準としてください。体調が悪いときに、無理をしてまでやる必要はないと思います。要は、その瞑想体験を楽しめるか、そうでないかなのです。

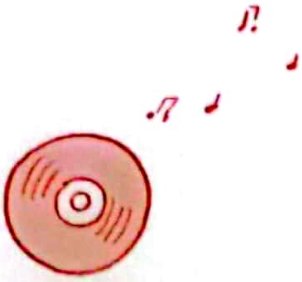
CamScannerでスキャン

Q7 **CDを聴きながらそのまま眠っても大丈夫ですか？**

A7 大丈夫です。ふだんよりも気持ちよく目覚めることができるでしょう。
しかし、それは瞑想ではありません。

Q8 **声を必ず出す必要がありますか？**

A8 倍音声明の基本は、声を出すことにあります。
しかし、ずっと声を出しているだけでなく、CDから流れてくる倍音声明の音に身をゆだねて瞑想してもいいでしょう。それだけで、気分がよくなります。
また、声をあまり出さず、ときどきハミングしたり、母音を出したりという方法を試すのもいいと思います。
なお、声を出さずに倍音声明を行う方法もあります。詳しくは、46ページ以降をお読みください。



第2章

瞑想で純粋性を回復する

CamScannerでスキャン

倍音の振動が心身を浄化する

私は、1985年から倍音声明（ばいおんしょうみょう）を体験する会を、全国各地で数え切れないほど開催してきました。

不思議なことに、今まで一度たりと同じ経験をしたことがありません。そのときどきの体調や精神状態で、声の響きがまったく違ってくるのです。

「声が肋骨（ろっこつ）に響いて、とても気持ちよかった」
「眠くなって、宙を浮いているような感覚に襲われた」
「泣いてしまった」
「肩こりが改善した」
「腰痛がうそのように治った」
「疲れにくくなった」
「讃美歌がなぜだか聴こえてきた」

――参加者たちは、これまでにそんな感想を寄せてくれました。

年を経るほどに、「倍音声明は本当にいいものだ」という思いが確固たるものになりました。そして、だれにでも無理なくできるよう、私なりにアレンジを加え「成瀬流・倍音声明」として作り上げたのです。

倍音声明は、もともとチベット密教（チベットを中心に発展した仏教の一派）ニンマ派の修行法の一つとして伝えられました。ニンマ派とは、チベット密教4大宗派の最古の流派であり、原始仏教（初期仏教。釈迦の生きていた時代を含む、死後100～200年程度の仏教のこと）の要素が強く、呪術的な行法が多く含まれています。

しかし、「成瀬流・倍音声明」は、特定の宗教と関係なく実践しても、深い瞑想効果を得られます。

仏教徒に限らず、キリスト教徒でも、イスラム教徒でも、ヒンドゥー教徒でも、無宗教の人でも、いっしょに実践できることが一つの特徴です。

そもそも倍音声明の「倍音」とは、基本となる音の周波数の倍の周波数を持つ音のことです。

あなたにも体験があるかもしれませんが、合唱などでは、本来聴こえるはずのない

CamScannerでスキャン

高音の声を聴くことがあります。古い時代、ヨーロッパなどでは「天使の声」と呼ばれ、神秘的に語られてきました。これは、現代の科学では、倍音を聴いていたと考えられています。

この倍音を意図的に作るのが、倍音声明です。天井の高いホールや鍾乳洞など、声の響きやすい場所で、多人数で低音を連続的に発声してヴァイブレーションを起こすと、倍音が発生します。

倍音はまた体内に精妙な振動を起こします。その精妙な振動は、心身を浄化し、深い瞑想状態へ導きます。

チベット密教の倍音声明は、多人数で行う以外にも、さまざまな実践方法があります。たとえば、滝に向かって坐り、一人で行うものもあります。

この場合には、滝に自ら発声する母音をぶつけて、滝の音と自分の声が混ざり合い、強い倍音を出します。体内に母音による振動を響かせて、倍音を発生させるのです。

その修行を続けていくと、音を視覚化できるようになります。目を閉じた状態で目の前に映像を描き出すテクニックを「観想法」といい、チベット密教の倍音声明はそれで完成します。

倍音声明は、声を出し続けることにより、瞑想の初心者でも無理なく「本来の瞑想」

を体験することができます。

瞑想は、ともすると単なる我慢大会で終わってしまうことがあります。足のしびれや眠くなるのを我慢したり、背中が曲がらないように気をつけたり、時間の長さにひたすら我慢し続けたり、といったことがよくあります。

そういう瞑想をいくら積み重ねても、熟達はおろか、本来の瞑想を体験できません。せいぜい我慢強くなる程度でしょう。

その点、倍音声明は声を出し続けるので、初心者でも集中しやすい瞑想法です。眠くなることもそれほどありませんし、時間の長さも気になりません。多少の個人差はありますが、気持ちのいい本来の瞑想が体験できます。

キラキラした不思議な高音が聴こえてくる

倍音声明の会で声を出すと、倍音の効果によって、自分でも思ってもいなかったような音が聴こえてきます。そうした音も、淡々と聴き取るようにしましょう。

倍音声明では、通常の瞑想で聴こえてくる音とは違い、さまざまな倍音が聴こえてきます。主にキラキラとした高音が聴こえますが、それ以外にも、フルートのような

CamScannerでスキャン

音や太鼓の音、シンセサイザー、川の水流音、オーケストラ、般若心経、ホラ貝、讃美歌、鐘の音、ヴァイオリンなど、人によってさまざまな音が聴こえてきます。

般若心経が聴こえている人の隣で、讃美歌が聴こえていたり、同時にその隣の人はオーケストラの音楽を聴いていたりということは、倍音声明ではごく普通のことです。

こうした多種多様な音が聴こえてくるのには、どうやら聴く人がこれまでの人生で、慣れ親しんできた音を無意識的に選択しているからのようです。そのため、キリスト教徒には、通常、般若心経は聴こえません。仏教徒には、讃美歌は聴こえてこないのです。

なお、これは倍音声明の特徴なので、幻聴ではありません。

1985年に、栃木県宇都宮市にある大谷石採掘場跡で、初めて大がかりな倍音声明の会を開いたときの倍音は忘れられません。

大谷町は、家屋の塀などに用いられる「大谷石」の生産地として有名です。大谷石採掘場跡とは、大谷石を掘り出した跡の巨大な空間で、コンサートや映画の上映、能の実験的な公演などが開催されていた巨大な地下空間です。声の残響が10秒以上もあります。

そのときの参加者は200名でしたが、全員で声を出すと、きめの細かい透き通った倍音が会場のすみずみまで響き渡ります。まるで天界の音楽を思わせるような倍音構成なのです。

このとき、おもしろい実験をやってみました。200名を5グループに分け、倍音声明をやっている最中に1グループが抜け、会場の遠くまで歩いてから戻るというのをやってみたのです。

200名の声による倍音声明は、遠くで聴くと、信じられないほど澄んだ夢のような音楽となります。まさに天界の音楽なのです。

私はこれまで、25年以上も倍音声明を実践してきましたが、このときの200名が奏でる生の音楽は最高だったと思います。参加者にも大好評でした。

倍音声明では、どんな音が聴こえてきても不思議ではありません。「ウー」「オー」「アー」「エー」「イー」とハミングという音の構成があれば、どんな音でも作り出せるし、聴くことが可能なのです。

CamScannerでスキャン

震えや涙、あくびはカルマ（業）解消の証

倍音声明によってさまざまな音のシャワーの中に浸っていると、身体が震えだす人がいます。涙が止まらなくなる人がいたり、あくびが出る人がいたりします。

こうした反応は、すべてカルマの浄化作用からくるものです。「カルマ」とは、サンスクリット語で、「行動」「行為」「行い」のことですが、日本語では「業」と訳されています。

人間は誕生してから現在まで、日々、さまざまな行動の積み重ねで生きてきています。そのさまざまな行動は、よい行い・悪い行いも含めて、カルマとしてなんらかの形で心身に蓄積されていくのです。

その心身に蓄積されたカルマを、そのままにしておくのではなく、どこかで浄化する必要があります。倍音声明は、カルマを解消して、心身を浄化します。そのため、身体が震えたり、涙が出たり、あくびが出たりするのです。

浄化のあとは、身体が軽くなり、ふわーっと夢のようなさっぱりとした爽快な気分になります。

倍音声明を[illegible]、人生は楽になります。日々の行動

は続くので、カルマはまた蓄積していくのです。
それでも、カルマをいったん解消できれば、肉体的にも、精神的にもバランスの取れた、いい状態になります。

日常生活で瞑想ができる場所は多い

チベット密教の修行僧が、一人で倍音声明をするときには、滝に向って声を出します。そうすると、滝の「ゴーッ」という音の渦から抜け出たキラキラした高い倍音が聴こえてくるのです。
滝の音が、大勢でする倍音声明と同じような効果を生み出します。水のぶつかり合う音が複雑な音構成となって、修行僧の出す母音がパワーアップされるのです。
私の経験からいっても、滝の前での瞑想は非常に快適です。
私が毎年修行を続けているヒマラヤでも、ガンジス河の濁流渦巻く水流音に包まれての瞑想は、言葉にし難いほどの快適さです。
修行の旅で、北の4大聖地とされている標高3048メートルのガンゴーットリーに到着するのは決まって夜です。10時間以上の移動で疲れてホテルの部屋に入ると、

CamScannerでスキャン

ほとんどそのままベッドに横になって眠ってしまいます。そして、翌朝はすっきりとした目覚めとなります。

この眠気と質のよい睡眠には理由があります。

ガンゴーットリーのホテルの前にはガンジス河が流れています。しかも、30メートルの落差があるスーリヤクンドという滝が目の前にあるのです。

スーリヤクンドは轟音（ごうおん）を発していますが、音が大きすぎて不快感を感じることはありません。コンサートホールや野球場で眠くなった経験がある人は多いと思いますが、とてつもない大きな音を連続的に聴いていると、人はもはやそれを轟音や雑音だと認識しなくなります。この轟音が、快適な睡眠へと誘う一つの要素です。

また、このホテルでベッドに入ると、身体が細かく揺れ動くのを感じます。滝の周辺では、地面が微振動しているのです。その微振動が、音とともに瞑想効果や睡眠効果を高めてくれるのです。

電車で、座席に着くと眠くなる人は多いものです。これも、ガンゴーットリーのホテルと同じで、電車の運行音と振動が、睡眠を誘うのです。

私のヒマラヤ修行の目的地は、ゴームクという場所です。ガンゴーットリーより900メートルほど標高が高く、6〜7時間ほど歩いたガンジス河源流にその地はあり

ます。
ゴームクもまた人間の喧騒から離れて、地面の微振動があり、私を快適な瞑想へと誘います。私はその快適な環境の中で、ヨーガの新しい境地を開きました。
そうした環境の中で修行を実践すると、素早く深い瞑想状態に入れます。ほんのかすかな音を聞いて、ささやくような自然の音でも、全身に自然が共鳴するのです。
また、ゴームクやチベットの聖山に行かなくても、日常生活のさまざまな場で一人で修行を行うことは可能です。
音が激しい場所としては、たとえば高速道路の車の流れの中、パチンコ店の中に該当するでしょう、空港の滑走路の脇で、コンサート会場の音などがあります。音が過剰な場所は日常生活にたくさんあるのです。
そうした場でも修行することで、わざわざチベットに行かなくても、修行を一人で実践することができます。

周囲の雑音があるから瞑想は深まる

瞑想をする場所は、静かな場所が望ましいと誤解している人は多いのではないでしょ

うか。音が邪魔だからと排除しようとすると、かえってさまざまな音に悩まされることになります。

瞑想をする際、音は邪魔なものではなく、瞑想の材料として必要なものなのです。

深山幽谷でヨーガ行者が瞑想に耽るというと、いかにも静かな様子をイメージするかもしれません。しかし、そうではないのです。

森の中は、小動物の走り回る音や風が木々を揺らす音、小鳥のさえずりなど、多種多様な音が渦巻いています。そういう音の渦があるからこそ、深い瞑想状態に精神を誘えるのです。

もし音がまったくしないとしたら、瞑想を続けることはできません。

普通、瞑想を始めるときには、「音を聴く」ことが最初のキーポイントになります。人は音を無視することはできません。瞑想時には、むしろ積極的に聴き取るようにしたほうがいいのです。

人間の耳は、いつも周囲にあふれるすべての音を聴いているわけではありません。聴こえてくる音の中から、必要な音だけを選択して聴いています。

[illegible]、周囲の音に耳を澄ましてみてください。本を読んでいる間は聴こ

えなかった、さまざまな音を聴き取ることができるはずです。知らず知らずのうちに、聴きたい音を選んでいることが判っていただけるでしょう。

そのことを知ったうえで、普段は自分の趣味や指向で選択している音を、瞑想ではいっさいの選択なしに聴き取るように練習します。普通なら聴き逃してしまうような音もしっかりと探し出し、冷静に聴き取るようにするのです。

積極的に音を聴き取るようにすると、それまで気づかなかった音まで聴こえてきます。耳に入ってくる音は、すべて聴き取るようにするのです。

そして、あらゆる音を聴き取るのに慣れてきたら、今度はその音を、瞑想に役立てるようにします。音が聴こえてきたときに、「音が聴こえることによって、自分の気持ちが落ち着く」という方向へ、意識を結びつけるようにするのです。

そうしていると、さまざまな音が聴こえてくればくるほど、気持ちが落ち着くようになります。

こうした意識の切り換えによって、音を聴き取ることによって、気持ちが落ち着いてくるのを実感できるようになります。

どんな音が聴こえてきても動揺せず、気持ちが落ち着くようになれば、瞑想のレベルが深まっていきます。

CamScannerでスキャン

救急車のサイレンさえも瞑想に役立つ

現代の私たちが、瞑想をしようとしたときに、実際に周囲の音をどんなふうに処理すればいいのかを考えてみましょう。

どんな音が聴こえてきても、すべて自分の瞑想に役立つものと考えて、聴き取ることが基本です。

たとえば、瞑想をしているときに、救急車の「ピーポー」というけたたましいサイレンがいきなり聴こえてきたとします。サイレンは、緊急事態を伝えるため、そして人の注意を引くためにわざと大きく耳障り（みみざわ）りな音にしてあります。精神的にイライラさせられ、心を落ち着ける瞑想には邪魔なものだと、普通は考えることでしょう。

しかし、この「ピーポー」という音も、自分の瞑想に役立てるのです。たとえば、その救急車を自分が呼んだと考えるといいでしょう。家族の一人が危篤（きとく）状態に陥（おちい）り、あなたがあわてて救急車を呼んだとします。

そうすれば、救急車の「ピーポー」という音が聴こえてきた途端に、イライラするどころか、ホッと安心することになります。むしろ気持ちが落ち着くことでしょう。

CamScannerでスキャン

救急車が近づいて音が大きくなるほど、心の中には「助かるかもしれない」という希望が生まれるのです。

そう考えれば、瞑想中に救急車の「ピーポー」という音が聴こえても、何一つ心を乱されることもなく、瞑想を続けることが可能なのです。

瞑想中に聴こえる音は、どういう気持ちで聴くかで、まったく違ったものになります。たとえどんな音が聴こえてきても、「すべて瞑想に役立つ音」という認識で聴けば、深い瞑想状態にどんどん入り込むことができるのです。

そして、その「音」が自分の身体の精妙な部分に刺激を与えて、瞑想の深みへと引き込むという解釈を取るようにしてください。そうすれば、たとえどんな音が聴こえてきても、瞑想はいい方向に向かいます。

そう考えると、瞑想は場所を選びません。駅のホームでも、公園のベンチでも、喫茶店でもいいのです。

ただし、倍音声明を行うには、一つだけ注意が必要です。「ウー」「オー」「アー」「エー」「イー」と、喫茶店でいきなり声を出したら、店から追い出されてしまうかもしれません。

声を出しても、周囲の人の迷惑にならない場所で倍音声明は行いましょう。

声を出さないさらに強力な倍音声明

ヨーガのテクニックには、声を出さずに倍音声明を実践できる方法が実はあります。

ヨーガにはいくつかの流派があり、そのうちの一つに「ジャパ・ヨーガ」がありま す。ジャパというのは、マントラ（真言）を唱えることを指し、マントラを唱えるこ とが中心のヨーガ流派です。

ジャパ・ヨーガの修行法の中に、「アジャパジャパ」というのがあります。「ア」「ジャパ」「ジャパ」と3つの単語が組み合わさった言葉です。

サンスクリット語で「ア」は、否定の意味です。「ア」に「ムリタ（死）」がつくと、よしもとばななさんの小説のタイトルにもある「アムリタ（不死）」という言葉にな ります。「ア」に「ヒンサー（暴力・殺生）」がつくと、「アヒンサー（非暴力・不殺 生）」という言葉になります。

「アジャパジャパ」に話を戻しましょう。

「ジャパ」は「マントラを唱える」ことを意味し、「アジャパ」で「マントラを唱え ない」ということになります。「アジャパジャパ」では、そこにさらに「ジャパ」が

CamScannerでスキャン

つくので、「マントラを唱えないマントラ」という意味になります。
もう少し判りやすく説明すると、「アジャパ」は「マントラを声に出さない」ということ。「アジャパジャパ」で、「声に出さないマントラを唱える」という意味になります。
この声に出さないマントラは、実は声を出すマントラよりもはるかに強力だとされています。
ヨーガの世界では、師弟関係を結ぶときに「グル（師）」から「チェラ（弟子）」がマントラをもらいます。しかし、そのマントラは、生涯声に出してはいけないとされているのです。
そのため、チェラはグルからもらったマントラを、だれにもいわずに、だれにも聴かれないように、生涯、頭（＝心）の中で大切に唱え続けるのです。これは、まさにアジャパジャパのテクニックなのです。
このアジャパジャパのテクニックを、あなたも倍音声明で活用しましょう。
駅のホームでも、公園のベンチでも、喫茶店でもかまわないので、頭（＝心）の中で、「ウー」「オー」「アー」「エー」「イー」と唱えるのです。実際にやってみると、体内で振動が起こるのがつかめてきます。そうなれば、倍音声明効果は、声に出すよ

りはるかに強力になるのです。

マントラでも、日本の真言でも、お経でも、それぞれに意味があります。般若心経と観音経では意味が違います。ヒンドゥー教の3大神の一つであるシヴァ神を讃えるマントラとヴィシュヌ神を讃えるマントラでも意味は違います。

意味があるということは、限定されているということです。

ところが、倍音声明はその限定がありません。唱えるのは母音であり、そこに意味性はないので、無限の解釈が可能です。どんな意味合いをつけることもできるし、どんな解釈でもできるために強力です。

そのため、般若心経が聴こえている人の隣で讃美歌が聴こえたり、オーケストラが聴こえたりするのです。限定がないということは、その人が聴こうと思うものは、なんでも聴こえる可能性があります。だから、倍音声明はおもしろいのです。

このアジャパジャパのテクニックは練習する価値があります。そして、いつでもどこでも倍音声明を実践できるようになるので、大変便利な方法といえるでしょう。

運がついて驚異的な生命力を得る

そもそもあなたは瞑想に、どんなイメージを持っていたでしょうか。

多くの人は、「集中し続けること」「心にイメージを浮かべること」「なんとなく気持ちがいいもの」といった、漠然としたものという印象だったと思います。

瞑想を一言でいうと「自分を知ること」です。インターネットの検索エンジンで「自分」と入力しても、自分を知ることはできません。今の時代、それ以外の情報ならば、インターネットがあれば、ほとんど見つけることができるでしょう。

それだけ、「自分」を知るのは難しいのです。

自分を知るためには、自分の内面を見つめる必要があります。知るべき対象に目を向けるのは当然のことですが、その対象が自分となると、目で見ても判りません。もっとも、自分の目で正確な自分を見ることはできません。

鏡を使ったところで、鏡に映った自分は左右が違った不自然な姿です。他者が見るのと同じように、自然の状態で自分を見ることはできません。写真やビデオにしたところで、2次元の存在としての自分です。

また、自分の身体であろうと、一生見ることができない部分が数えきれないほどあります。内臓や脳はもちろんのこと、背中や頭の後ろ、額(ひたい)、目や耳なども、直接的には絶対に見ることができないのです。

CamScannerでスキャン

自分の身体でさえ、私たちは一生涯、直接見ることができません。ましてや、自分の心の状態や魂など、自分のすべてを見るのは、並大抵のことではないのです。

しかし、自分を見ることは、実は不可能ではありません。瞑想によって、真の自分の姿を見ることができるのです。

瞑想とは、「自分を知ること」です。自分を知り尽くすことです。

では、「自分を知り尽くす」とは、どういうことなのでしょうか？ そう問われても、即座に返答できる人は少ないことでしょう。

人間は、生まれてから死ぬまで、ある意味ではずっと勉強をしています。

生まれたばかりの赤ちゃんは、何も知りません。育つにつれ、さまざまな知識を得ていきます。よいことを知り、悪いことを知り、やがて大人になって、さらに社会で機能するための勉強（社会勉強）を積んでいきます。立派な社会人となり、知識が豊富になっても、実は自分のことは判りません。

瞑想によって自分を知り、最終的に自分を知り尽くすと、人間を卒業することになります。それが、「解脱（ムクティ）」という名で呼ばれるものであり、ヨーガの本来の目的なのです。

しかし、100人の人がいれば、100通りの人生があるように、みんなが解脱を瞑想の最終目的にする必要はありません。どんな目的であろうと、瞑想をすれば、「はじめに」でも挙げたように、その副産物としてさまざまな効果が得られます。

「瞑目して静かに考える」という習慣のある人は、精神の安定を保てます。精神的な弱さがなくなり、精神力は強化されるのです。

呼吸もゆっくりと安定するので、血液の循環がよくなり、肉体的な健康も得られます。呼吸が安定すると心が落ち着くので、あわてたり、動揺したりということが少なくなります。間違いを起こすことがへり、人間関係も円滑になるのです。

瞑想によって心の中が整理されると、判断力が正確になり、物事を見極めるときの洞察力も深まります。

「認識力」の差が、生命力の「ある・なし」の差につながります。自分をどれだけ見つめ、どれだけ知っているかで、生命力に差が出るのです。

たとえば、山で遭難（そうなん）したとしましょう。遭難時には睡眠がいちばんの恐怖になります。眠ってしまうと、自分を認識できなくなるからです。起きて自分を認識していれば、体温の低下も防げますし、知らないうちに死んでしまうこともありません。

また、遭難時に助けを求めてやたらと動き回るのはよくありません。外部ばかりに

目がいって、自分の状態を認識できません。自分自身をしっかりと見つめることができれば、冷静にその場で救助を待つことができるのです。

絶望的な状態に陥ったとき、すぐにあきらめてしまう人は、自分を認識する力が足りないのです。あきらめとは、自分の中にまだ生命力が残っているのに、見落としてしまうことなのです。

絶望的な状態に陥ったとしても、助かる可能性をほんの1パーセントでも見つけようとする人は、認識力が高く、当然、生命力もあるということです。

生命力は「生きようとする力」であり、それは自分の状態をしっかりと見つめる姿勢でもあるのです。

自分を見失ってしまう人は、運も悪くなるでしょうし、生命力も欠如することでしょう。逆に自分自身のあらゆる状態をしっかりと認識できる人は、運もよく、驚異的な生命力の持ち主となれるのです。

瞑想を行う目的は、人によっていろいろであり、どういう目的で行ってもいいでしょう。自分の目的に合った効果が、必ず得られます。人生のあらゆる困難に打ち克つために、瞑想が大いに役立つのです。

瞑想とは、あなたの人生を切り拓くために、確実に役立ってくれるテクニックなの

です。

純粋性を回復して宇宙と一体化する

瞑想とは何かということを、別の角度から考えてみたいと思います。

ヨーガは、「インド4000年（または5000年）の叡智（えいち）」といわれます。つまり人は、4000年以上も瞑想を続けてきたのです。人がなぜ瞑想を行うようになったのかを考えることで、瞑想の意味合いを探る手がかりにしてみようと思います。

私は、元来、人は「瞑想的だった」と考えます。判りやすくいえば、「純粋だった」ということです。

生まれたばかりの赤ちゃんは、純粋な存在です。それと同じように、太古の時代の人間も、現代人とは違って純粋だったと思います。言葉を換えれば、「動物的だった」ということです。

動物には、人ほど煩悩（ぼんのう）も雑念もありません。それだけ純粋といえるのです。

人は進化するに従って、知能が発達し、文明を発達させました。しかし、それと引き替えに、純粋性を失ったのです。純粋性が失われるに従い、その欠落した部分を補

うために、自然に瞑想の必要性が生じてきたように私は思います。

人間が動物的であり、純粋だったときには、瞑想を行う必要性も、意味もありませんでした。生きている時間のすべてが、瞑想的な状態だったからです。

ここで、もう一歩踏み込んで考えてみましょう。瞑想を深めることは、意識が動物的になることです。さらに瞑想を深めると、その先の段階には、意識が植物的になること、鉱物的になること、そして大気と化すということになります。

これを、冗談としてとらえないでください。瞑想を深めた状態を、「宇宙と一体化する」と表現します。瞑想に関する本では、よく目にする表現です。この表現は、まさに「大気と化してしまう」ことにほかなりません。

人は進化するにつれ、純粋性を失いました。その純粋性を取り戻そうとして、瞑想を行うようになったのです。

これこそが、瞑想の本来の意味合いです。

身体を通して効果は必ず現れる

「瞑想を行うと、どれくらいで効果が現れますか？」

講演会などで、こうした質問をする人はよくいます。そういった質問には、私は以下のように答えています。

「まずは実践してみてください。そして、その実践から、ご自分の身体で効果を感じ取ってみましょう。身体を通して結果を確認するのが、私は正しい方法だと思っています」

先に効果を挙げたことと矛盾するようですが、これは私の実感です。

効果は人それぞれであり、時間的にも千差万別で、すぐに現れる効果もあれば、数年後に現れる効果もあります。

先回りして結果や効果を考えるよりも、瞑想を深めていって、自分の中に生じる変化を細かく見つめていくしかありません。

実は、瞑想を続けて実践していくと、結果を求めないようになります。求めるまでもなく、多種多様な変化が起こり、結果が得られていくので、だれかに聞く必要もないのです。つまり、結果や効果ばかりを聞く人は、瞑想を実践していない人なのです。

そもそも、「瞑想によって、このような結果が得られます」といった一律の答えはありません。結果や効果を限定して考える必要もないのです。むしろ、瞑想によって得られる結果や効果は、一人ひとり違って当然なのです。

倍音声明で瞑想を深めることができれば、当然、瞑想能力が向上します。瞑想能力が向上すれば、集中力や洞察力、直観力、精神力、生命力などが高まることでしょう。

しかし、重要なことは実践であり、それを続けることなのです。結果として、身体を通した効果が必ず現れるのです。

CamScannerでスキャン

第3章

瞑想を深める「呼吸」と「集中」

CamScannerでスキャン

瞑想を深める8つのステップ

瞑想を深めるために、ヨーガの世界ではさまざまなテクニックが開発されてきました。この章では、特に呼吸法と集中法にスポットを当てて、あなたの瞑想を深めるためのお手伝いをしたいと思います。

正しい瞑想を行い、それが深まっていくと、三昧（サマーディ。「悟り」とも訳される）へ入ります。

そこに至る段階として、ヨーガの根本経典として知られる「ヨーガ・スートラ」を紐解くと、「アシュターンガ・ヨーガ」と呼ばれる8つのステップを紹介しています。

以下に記してみましょう。

ステップ① 禁戒（ヤマ）

ヨーガ行者の心得を示す基礎的な行動規範のこと。「非暴力」「正直」「不盗」「禁欲」「不貪（無欲、無所有）」の5つの戒律

ステップ② 勧戒（ニヤマ）

CamScannerでスキャン

こちらも、ステップ①と同様、基礎的な行動規範のこと

a、清浄：心身を清浄に保ち、身体と心を浄化するように努める

b、知足：生命をつなぐ物のみで満足し、足るを知る

c、苦行：苦行により、心身の汚れを焼いて浄化する

d、読誦：聖典を研究して、霊的な探求をする

e、自在神への祈念：神にすべてを任せることで、悟りに至れる

ステップ③　坐法（アーサナ）

快適で安定した坐り方を目指すこと。最良の状態で瞑想をするため、さまざまなポーズが開発された

ステップ④　呼吸法（プラーナーヤーマ）

瞑想を深めるため、呼吸を整え、根源的な生命エネルギーである「プラーナ」をコントロールする

ステップ⑤　制感（プラティヤーハーラ）

常に外に向かってしまう感覚を内面に向けて、「内なる神」に意識を向けることである

ステップ⑥　集中（ダーラナー）

心をある特定の場に結びつけること。体内、もしくは外部に意識を集中しやすい場所を見つけ、その場所に心を固定する

ステップ⑦　瞑想（ディヤーナ）

集中を持続させると、ごく自然に瞑想状態に移行する

ステップ⑧　三昧（サマーディ）

瞑想の状態を維持し続けると、三昧に入る

この8つのステップは、すべて重要です。

次の項からは、ヨーガの基本となる世界観を示したのち、ステップ④呼吸法と⑥集中について、具体的なやり方を示しながら詳しく解説していきましょう。

宇宙の構成要素「プラーナ」

ここでは、ヨーガについての少し専門的な話をさせていただきます。

サンスクリット語が出てくるので、なじみのない人には難しく思えるかもしれません。こんな考え方もあるのかと、気楽に読んでもらえたらいいでしょう。

ヨーガでは、「宇宙のあらゆる構成要素は『プラーナ』でできている」と考えます。プラーナは、一般的に東洋医学でいう生命エネルギーの一種である「気」と訳されていますが、気という言葉だけでは説明不足です。

プラーナとは、簡単にいうと「根源的な生命エネルギー」のことです。そのプラーナを取り込むことによって、人間は生きることができ、生活することができ、死ぬこともできるのです（プラーナは生命エネルギーですが、死ぬことにも使われます）。

生まれてきた瞬間から死ぬ瞬間まで、肉体を持っている人間は、プラーナを使うことを一時たりとも休むわけにはいきません。

プラーナとは、地球上はもちろん、宇宙に存在しているあらゆるものを形作っているエネルギーなのです。

そうした意味では、気もプラーナです。動物、植物、鉱物、気体などもすべて、存在として考えられる物は、すべてプラーナが作り上げていると解釈されています。

ヨーガの呼吸法は、「プラーナーヤーマ」といいますが、それはサンスクリット語で「プラーナをアーヤーマ（コントロール）する」という意味です。プラーナという言葉の複数形は、「生命」を意味します。また、生き物のことを「プラーニン（プラー

CamScannerでスキャン

ナを有するもの）」と呼びます。

そして、アーヤーマという言葉には、「コントロールする」に加えて、「伸ばす」「拡張する」「長さ」「幅」「規則的」などの意味があります。

つまり、ヨーガのゆっくりとした呼吸法は、単に呼吸のテクニックだけではなく、生命エネルギーを拡張する、生命力を高めるための方法でもあるのです。

しかし、プラーナはいつでも安易に取り込めるわけではありません。自分がイメージした通りにプラーナを取り込めるかというと、そんなことはありません。

たとえば、ある人が富士山をイメージして、富士山のプラーナを全部吸い取ってしまおうと思ったとします。しかし、思っただけでは、その量のプラーナは入ってきません。

宇宙に満ちているプラーナを取り込むためには、ヨーガの呼吸法（プラーナーヤーマ）を実践するのが有効です。全身をどのくらいプラーナがきちんと流れているかによって、取り込める量は違ってきますが、滞りのない流れを作るためには、呼吸法をしっかり行わなければなりません（呼吸法については66ページ以降を参照してください）。

また、身体の中を強いエネルギーが流れていることも、プラーナを新たに取り込む

うえで重要です。体内にエネルギーの強い流れをつくるための有力な技法として、「クンダリニー・ヨーガ」というものがあります。

次項では、このクンダリニー・ヨーガについて説明していきましょう。

巨大エネルギーの通り道を整備する

ヨーガでは、人を構成する身体が2つの状態で重なっていると見なします。通常の肉体のほかに、より繊細な身体である「意識体」という身体が同時に存在するといわれています。

意識体はまた、「幽体」「霊体」「意識体」「アストラル体」「コーザル体」など、さまざまな言葉で呼ばれていますが、いずれにしても肉体より精妙な身体だと思えば間違いないでしょう。

この意識体の尾てい骨から頭頂部までの7カ所に、チャクラはあります。チャクラとは、サンスクリット語で「輪」「車輪」「円盤」「回転する皿」という意味を持ち、肉体と意識体の交流場所だと考えられています。私は、「霊的エネルギーの中枢」といういい方をよくします。

CamScannerでスキャン

人間は、とてつもないエネルギーを自分の身体の中に取り込むことができる可能性があります。ところが、それは普通に生きているだけではできません。ここで、巨大なエネルギーを取り込む技法としてクンダリニー・ヨーガが必要となってくるのです。

エネルギーを取り込むためには、「ナーディー」が詰まっていたり、細くなっていたりしてはいけません。ナーディーとは、身体の中に無数にあるといわれるプラーナの通り道であり、7つのチャクラを結ぶ道でもあります。

また、エネルギーがきれいに流れていても、流れるスピードや取り込んだエネルギーを身体全体に流すスピードが足りないと、取り込むエネルギーの量は多くなりません。細い小川の水の流れをエネルギーに変換しようとしても、せいぜい水車を回せる程度です。しかし、大きな人造湖にたまっている大量の水を落差をつけて放流すると、ものすごいエネルギー量が得られます。体内でそれと同じ事をして、大量のエネルギーをきれいに、スピーディに流そうという技法が、クンダリニー・ヨーガです。

ヨーガでは、尾てい骨周辺にある第1チャクラに「シャクティ女神」がいて、頭頂部にある第7チャクラにシャクティ女神の夫である「シヴァ神」がいるとされています。そして、第1チャクラには、「クンダリニー・エネルギー（蛇（へび）の力）」という巨大

なエネルギーが眠っています。

クンダリニー・ヨーガとは、簡単にいえば、そのクンダリニー・エネルギーを目覚めさせて、第1チャクラから一つひとつのチャクラを通過させ、第7チャクラまで持ち上げていく技法です。これによって、シャクティ女神とシヴァ神の合一が図られ、解脱（再生をくり返す輪廻の輪から解放されること）できるとされています。

身体の中を大量のエネルギーが高スピードで流れてすべてのチャクラが開き、その結果、外部からも巨大なエネルギーを取り込むことができるようになるのです。

古来からヨーガ行者がチャクラの開発に真剣に取り組んでいるのは、そのためです。

ところが、このクンダリニー・ヨーガを行うとき、身体の準備ができていないと危険なことになります。

たとえば、１００ボルトの家庭用電流の回線にいきなり１００万ボルトを流したら、大変なことになります。前もって、１００万ボルトの電流が流れても大丈夫な通り道を、きちんと作っておかなければならないのです。

エネルギーを起こす（クンダリニー・エネルギーを覚醒させる）ためには、送電線（ナーディー）や変電所（チャクラ）の準備を整えなくてはならないのです。

それと同様、クンダリニー・ヨーガによってクンダリニー・エネルギーを頭頂部ま

CamScannerでスキャン

で流すときも、その通り道をきちんと整えておかなければなりません。クンダリニー・エネルギーは、それほど巨大なものなのです。

その通り道を作る作業が、ヨーガのポーズであり、呼吸法であり、倍音声明などの瞑想であるのです。そうやって通り道をきちんと整備しておいて、そのうえで、エネルギーを覚醒させれば、危険性はありません。外からのプラーナも大量に取り込めるようになるのです。

なお、クンダリニー・ヨーガについて詳しく知りたいという方は、拙著『クンダリニー・ヨーガ』（BABジャパン）をお読みください。

女性特有の不快症状に効果的な「下部呼吸」

ここで呼吸法に話を戻しましょう。「アシュターンガ・ヨーガ」のステップ④の呼吸法です。

第1章でも触れたように、「呼吸を意識すること」、そして「ゆっくり長く吐くこと」が基本になります。

呼吸は、あなたが生まれて以来、休むことなく続けられていますが、意識されるこ

とはほとんどありません。その自分の呼吸に意識を向けることが、第1の原則となります。意識を向けた瞬間から、呼吸はゆっくり長くなります。

一日のうち、呼吸に意識を向けることが多くなるほど、ゆっくりとした長い呼吸をしている時間が多くなるでしょう。それが、呼吸の基本を身につけるということなのです。

そして、第2の原則が、「ゆっくり長く吐くこと」です。これだけで、ヨーガの呼吸法の重要な基礎訓練をしていることになります。

一般的な呼吸法では、息をまず吸ってから吐き出しますが、それでは深い呼吸になりません。まず、ゆっくり長く吐いてから、吸うのです。

この2大原則を身につけたうえで、「下部呼吸（かぶこきゅう）」をするといいでしょう。下部呼吸とはいわゆる腹式呼吸に似たものですが、細部が異なっています。

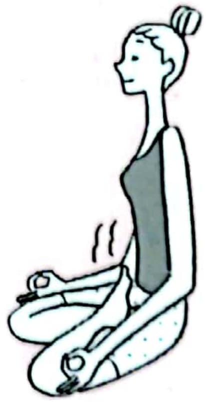
腹部を使うことは同じですが、胸や肩など、腹部以外の部分は動かさないようにします。

次ページのやり方を参照して行うといいでしょう。

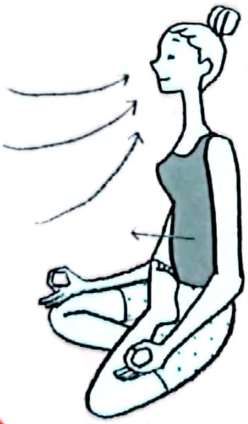
下部呼吸のやり方

1 ゆっくり息を吐き、自然に腹部を引っ込める

2 そのまま、さらに腹部を引っ込ませながら息を吐き出す



3 息を吐き終わったら、瞬間的に腹部の力を緩める



4 ゆっくり息を吸い、自然に腹部を出す。①から④をくり返す

※呼吸はすべて、口ではなく鼻で行う

CamScannerでスキャン

慣れないうちは、倍音声明CDをかけながら、下部呼吸のみを練習するとよいでしょう。慣れてくると、倍音声明を実行しているときも、自然に下部呼吸になっているはずです。

ふだんから下部呼吸を行っていれば、身体は健康になります。血液の循環がよくなり、精神的に安定するために、ちょっとした病気や症状は取り除かれるといわれています。

特に、冷えや便秘、肌荒れ、生理痛など、女性特有の不快症状には効き目があるでしょう。

プラーナを取り込む呼吸法

ヨーガの呼吸法では、プラーナを体内に取り込み、自分の内側が生命エネルギーに満ちた状態に変化していくのを実感していきます。

プラーナを感じ、取り込む練習は、最初はなるべく判りやすいものを利用するとよいでしょう。

たとえば、「植物の生命力を吸収する」というイメージを持って、花や樹木を見ます。

そして、プラーナを取り込むイメージを持って、自分の呼吸を利用しましょう。

具体的には、息を吸うときには、「吸う息とともにその植物の生命エネルギーが入りこんでくる」というイメージを持つようにします。そして、息を吐くときには、取りこんだプラーナを全身に巡らせていく様子をイメージします。

最初はイメージするだけでいいでしょう。それを続けていくと、肉体感覚として少しずつ、微細なプラーナがつかめるようになります。こうして細かい状態まで肉体感覚としてつかめるようになると、生命力に満ちた状態になれます。

少し慣れたら、植物から離れて、直接、「吸う息とともにプラーナが入ってくる」様子をイメージしましょう。積極的にプラーナを取り入れるつもりで、10呼吸を1セットとして、気づいたときや時間のあるときに、いつでも実践してください。

そして、生命力に満ちてくるのを肉体感覚として感じられるようになれば大成功です。

自分の内側に意識を向けると悩みはなくなる

瞑想を行うには、まず自分の内部に意識を向けなければなりません。そこで、「アシュターンガ・ヨーガ」のステップ⑤の制感です。制感とは、「内なる神」に意識を

プラーナ呼吸法のやり方

花や樹木を見て、「その植物の生命力を吸収する」というイメージを持って鼻で呼吸する。
息を吸うときには、「吸う息とともにその植物の生命エネルギーが入り込んでくる」というイメージを持つ。息を吐くときには、取り込んだプラーナを全身に巡らせていく様子をイメージする。
少し慣れたら、ふだんから、「吸う息とともにプラーナが入ってくる」様子をイメージする。
「吸う・吐く」を１呼吸とし、10呼吸を１セット行う

CamScannerでスキャン

向けることなのです。

自分の内部に意識を向けることだけでもしっかりとできるようになれば、人生における悩みの大半は解決できます。なぜなら、人生におけるあらゆる悩みの答えが、自分自身の内部から得られるようになるからです。

そもそも、自分自身の悩みや問題は、だれかに相談しても、最終的な回答は得られません。最後は、自分で答えを導き、決断することになります。

そのため、瞑想によって自分の内部に意識を向けることができるようになると、心は落ち着き、正しい答えを引き出せるようになるのです。

次のステップである集中に入れる準備が整ったといってもいいでしょう。

目を閉じて前方に広がる空間を観察する

「アシュターンガ・ヨーガ」のステップ⑥は集中です。ここでは、実際に集中力を高める練習をしましょう。

まず大切なのは、目を閉じることです。目を閉じて静かに座れる習慣のある人は、ふだんから気持ちが安定しているので、精神的な弱さがなくなり、精神力が強化され

ます。

逆に、いつも視点が定まらず、目をきょろきょろさせて落ち着きのない人は、精神的にも弱く、健康上にも問題が生じやすくなります。

日々の練習で目を閉じる習慣が身につくと、呼吸もゆっくりになって安定するので、血液の循環がよくなり、肉体的にも健康になれます。呼吸が安定すると心が落ち着くので、あわてたり、動揺したりということが少なくなります。

私がこういうと、「目を閉じることくらい簡単で、だれにでもできる」と思う人はいるかもしれません。しかし、「じっと目を閉じる」だけの行為ができない人が、実はかなり多いのです。

あなたは、目を閉じたまま、しばらく時間を過ごせるでしょうか。

意識的に目を閉じて、そのまま30秒以上保っていられれば、集中力を高める第一歩として申し分ありませんし、充実した社会生活を送れることでしょう。

目を閉じたら、次にその閉じた目の前を観察しましょう。「目を閉じたら何も見えない」と考える人は、認識不足です。また、「目を閉じると真っ暗になる」と思ったとしたら、それもまた認識不足といえるでしょう。

普通の人にとって、本当に何も見えない真っ暗闇（くらやみ）は、生きていて意識のある間には

経験できないものです。

目を閉じても見えるものはあります。それを観察し、確認しましょう。

目を閉じると、目の前に広がる暗いスペースが確認できます。そうしたら、そのスペースがどのくらいの広さなのか、端はどこまであって、全体としてどんな感じになっているのかをよく観察してください。

これまでの人生で、初めての体験だと思う人も多いかもしれませんが、実はだれでも毎日、多くの時間、見続けていた光景なのです。

日常的に目を閉じるチャンスは、一日のうちに無数にあります。なかでも、何もすることがないと思えるときがチャンスです。

たとえば、「カフェで注文したコーヒーを待つ時間」「パソコンが立ち上がるまでの時間」「おふろに入っているとき」「コピーを取る間」「テレビのCMタイム」など、いくらでも考えられることでしょう。

そんな時間が到来したら、ただ漠然と時間を過ごすのではなく、目を閉じて目の前のスペースを観察しましょう。最初はあまり判らなくても、何回か意識的に見るようにすると、さまざまなものが観察できるようになります。

まず、確認できるのは、主に色彩や光、模様などでしょう。それらがどんな色なの

CamScannerでスキャン

か、どんな光なのか、どんな模様なのかをしっかりと観察してください。
　そして、次に目を閉じたまま、両手で目隠しをしてください。手のひらでまぶたを覆うようにするのです。
　すると、目の前の光景が一変します。目を閉じていても外界の明るさや暗さは判るので、目隠しをすると、目の前は当然暗くなります。しかし、それでも「完全な暗闇」にはなりません。暗くなっても、目の前にはさまざまな現象が確認できるので、それらもしっかり観察しましょう。
　さらに念のため、目を閉じたまま両手の目隠しを外してから、もう一度、目隠しをしてください。目隠しを外したときと再びしたときの違いを、しっかり観察しましょう。
　次にその目隠し状態から、両手を少しずつ顔から離していき、やはり目の前の変化のぐあいを観察します。
　両手をひじが伸びきるくらい離したら、今度はゆっくりと近づけていき、また目隠し状態まで持っていきます。その間の微妙な変化を観察しましょう。
　同じように、目を閉じたまま、両まぶたにぎゅっと力を入れたときと、その力を抜いたときの違いを観察します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

集中の練習①
目を閉じながら行う練習

1

目を閉じる

目を1分間閉じ、目の前に広がる暗闇の空間を観察する。その空間には色彩や光、模様などが見えることだろう。何メートル先まで広がっているのか、どれくらいの広さなのかを観察してみる

2

目隠しをする

目を閉じたまま、手のひらでまぶたを覆うようにしながら、両手で目隠しをする。
目を閉じたまま、両手の目隠しを外し、再度、同じように目隠しをする。目隠しをしたとき、そして外したときの違いを観察する。
目を閉じたまま、両手を少しずつ顔から離す。両手をひじが伸びきるくらい離したら、今度はゆっくりと近づけていく。目の前の変化を、1分間以上観察する

3

目をぎゅっと閉じる

目を閉じたまま、両まぶたにぎゅっと力を入れる。そして、力を抜く。その違いを、1分間以上観察する

4

眼球を動かす

目を閉じたまま、上下、左右、斜め上、斜め下に眼球を動かす。眼球を動かしながら、目の前の変化を1分間以上観察する

CamScannerでスキャン

に使われる言葉です。スポーツや舞踊、美術、演劇、武術から仕事や勉強など、あらゆる分野で集中力は要求されます。

しかし、その集中の内容は、それぞれの分野によって異なります。単に集中するといっても、なんのために集中するのかで、集中の仕方がまったく違います。

マラソンのように2時間以上にわたって集中を要する競技と、１００メートル競争のように数秒間の集中で勝負がついてしまう競技とでは、当然、集中の仕方は違います。また、アーチェリーや射撃のように一点に狙いを定める競技と、テニスやバレーボールのようにどこから飛んで来るか判らないボールを打ち返す競技とでは、やはり集中の仕方は違います。

それでは、瞑想に適した集中とは、どんなものなのでしょうか。

走ることを主とする競技ならば、目的地まで走り続けることに意識を集中すればいいし、球技ならば、競技の中心にあるボールに意識を集中すればいいでしょう。

しかし、瞑想の場合には、走らず、ボールも使いません。身体を動かさず、外の世界には意識を向けないため、意識を集中する対象物が曖昧です。

しかし、瞑想の場合にも、意識を集中する対象があったほうがいいのです。一点、もしくは一つのテーマに集中することから始めます。そして、その集中を長時間持続

CamScannerでスキャン

することがポイントになります。

次の項では、一点に意識を集中させるテクニックを紹介します。瞑想を着実に上達させるための第一歩として、試してみるといいでしょう。

呼吸を数えるだけの集中法

瞑想のための集中法は、自分の身体に関係したもののほうが簡単にできます。そこで、呼吸を数える「呼吸数息法（こきゅうすそくほう）」というテクニックを説明しましょう。

禅（ぜん）のテクニックで、「数息観（すそくかん）」というものがあります。これは、呼吸を1から10まで数えたら、また1から10まで数えるというのをくり返す方法です。

しかし、呼吸数息法では、1から10のサイクルをくり返すのではなく、10まで数えたら、11、12、13……と数え続けていきます。

数え方は、「吐く・吸う」を1セットで、1とします。吐いて・吸って、「1」です。吐くで「1」、吸うで「2」とは数えませんので、ご注意ください。ゆっくりした深い呼吸になるためにも、「吐く・吸う」を一呼吸として数えましょう。

息を吐き始めたところで、現在の数の確認という意味で「1」という数字を頭に浮

かべます。次の「吐く・吸う」の吐き始めに、「2」という数字を頭に浮かべます。

よく、息を吐き、吸うタイミングで、「いー(吐く)ちー(吸う)、にー(吐く)いー(吸う)」と数える人がいますが、この方法だと呼吸が浅くなるので避けてください。

呼吸数を数えるのは、集中法であると同時に瞑想への入り口としても有効な方法です。

瞑想に入るためには、呼吸が乱れていては深い瞑想体験へ入っていけません。必ず呼吸は落ち着いた状態を保つ必要があるのです。

なるべく楽な坐り方で、背すじを伸ばします。呼吸は無理のない範囲でゆっくりとさせ、毎回が同じ長さになるようにします。

気持ちが落ち着き、呼吸が安定したら、数えだしましょう。

途中で数を間違えたり、判らなくなったりしないように注意してください。

吐き始めのところで「1」を頭に浮かべ、そのまま吐く・吸うを行いながら、次の吐き始めに「2」を頭に浮かべます。

ここで問題になるのは、数を頭に浮かべたあとの、吐く・吸うという呼吸のときです。この間に、数を数えること以外の雑念が頭に浮かぶ人もいることでしょう。この雑念に頭が支配されると、呼吸の数を数え間違います。

CamScannerでスキャン

集中の練習②
呼吸を数えて行う練習

呼吸数息法（こきゅうすそくほう）
息を吐き始めたところで、「１」という数字を頭に浮かべる。次の「吐く・吸う」の吐き始めに、「２」という数字を頭に浮かる。この要領で、数字をふやしていく。
慣れないうちは、倍音声明ＣＤを聴きながら、呼吸を数えることだけに集中するといい。
50呼吸とか、１００呼吸とか、事前に呼吸の数を決めておくといい。
また、毎回、時間をチェックし、データを残しておくようにする。
データを比較することによって、自分の呼吸の深さや、そのときの精神状態などを知ることができる

CamScannerでスキャン

そうならないためには、その間の自分の呼吸の状態をしっかりと観察しましょう。呼吸に意識が向いていれば、雑念が入り込む余地はありません。

事前に50呼吸までとか、100呼吸までとかと決めておくと、目標ができるのでやりやすく、集中力を強化できるでしょう。

数を決め、それにかかった時間をチェックし、毎回記録しておきます。その記録したデータを比べることによって、自分の呼吸の深さや、そのときの精神状態などを知ることができます。

ポイントやテーマを決めるのは重要

瞑想を習慣的に行っている人の中には、「熟達した」と思い込んだり、「悟りを得た」と錯覚したりすることが非常に多く見られます。

なぜなら、瞑想に熟達しているかどうか、悟りを得たかどうかが、表面的には判りにくいからです。

表面的に判りにくいからこそ、第一歩から着実に深めていかなければなりません。

だから、ポイントやテーマを決めてしっかり集中し、それを持続可能にする必要があ

るのです。
私が見る限り、「瞑想のための集中」をせずに瞑想をしている人が多いように思います。これができないと、残念ながら深い瞑想体験をすることができません。
そうしたむだな瞑想に走らないためにも、倍音声明はとても役立つのです。

CamScannerでスキャン

第4章

声を身体に響かせて「チャクラ」を開く

CamScannerでスキャン

チャクラを感じるための繊細な感覚を養う

倍音声明を継続的に行うと、「チャクラ」と呼ばれる生命エネルギーの中枢に気づくようになり、また開発することが可能になります。

しかし、現在、チャクラの存在が実感としてつかめている人は、少ないことでしょう。むしろまったく判らなくて、当然だと思います。

チャクラをまったく感じられず、いきなり開いたりすることはできません。しかし、階段を1段ずつ昇っていくように、正統なステップを踏めば、だれもがチャクラを感じられるようになります。

そのために大切なのは、ほんの少しの「繊細な感覚」に注意を向けることです。もともとチャクラは肉体上にあるのではなく、もっと精妙な意識体内に存在するものなので、細やかな感性がなければつかめません。

この章では、声を身体に響かせ、チャクラを感じ、開いていきましょう。本書の倍音声明は、これで完成となります。少し高度なテクニックも含まれていますが、あわてずに一歩一歩、進むといいでしょう。

首を1周させる間にいくつの変化に気づくか？

ヨーガとは、繊細な感覚を培うトレーニングともいえます。

たとえば、首を1周回すとします。この動きをする際に、ヨーガでは、「首を1周回す間になるべく繊細に自分を観察する」のです。首を回し始めた瞬間から、ありとあらゆる細かな変化を探します。

ここで本を置き、実際に首を回してみましょう。いくつの変化に気づきましたか？特に目立った変化に気づかなかったかもしれません。しかし、細かな注意を払ってみると、「コキッ」と音がしたり、引っかかりがあったりすることに気づくかもしれません。少しゆっくり回しながら観察すると、さらに首すじの張りぐあいが変わったり、痛みのポイントが移動したりをつかめることでしょう。

こうして、ゆっくりと首を1周させる間の、変化の数をカウントしていくのです。

最初はまったく気づかない状態であっても、細かな注意を払ってみると、変化の数を5～10個は確認できるでしょう。さらに繊細な観察力がつくと、もっとたくさんの変化、数でいえば20～40個の変化に気づけるようになります。

私の場合には、ゆっくりと首を1周させる間の変化を観察すると、最低で100個くらいは見つかります。細かく観察すると、200〜300個の変化に気づきます。

これはあくまで回している間の変化です。

回すのを止めている間の変化を観察し始めてしまうと、300どころか、1000個でも、2000個でも見つけられます。

ただし、それは静止状態での観察であり、首を回している間の観察ではないため、繊細な観察力の養成には結びつきません。

イメージとしては、観覧車がゆっくり回転しているような状態で首を回し、その間の変化を観察するのです。

こうした訓練や倍音声明を続けることによって、繊細な感覚が育っていきます。

チャクラは瞑想を通してつかむ

第3章でも説明したように、人は尾てい骨（びてい こつ）周辺から頭頂部（とうちょうぶ）まで、7つのチャクラがあるとされています。

ここで、その7つのチャクラについて簡単に紹介してみましょう。

CamScannerでスキャン

[illegible]チャクラがある場所を[illegible]する言葉、倍音声明の[illegible]する音、すなわち[illegible]
ら、各チャクラがあるイメージをつかんでください。

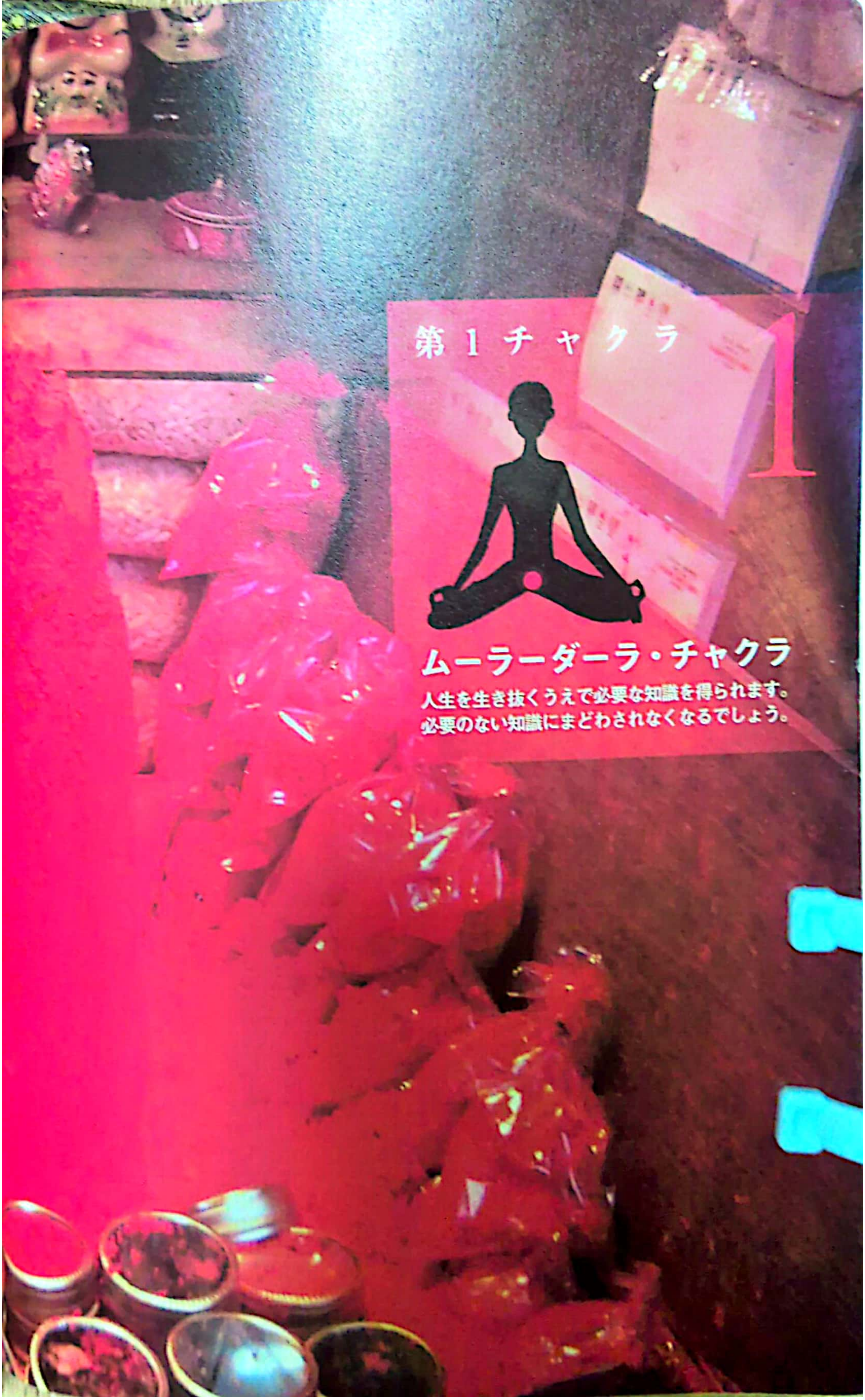
倍音声明によってチャクラを感じ、瞑想し、イメージの先にある「本物にある[illegible]な影響」を実感できるようになってほしいです。

チャクラは物理的にどこかにあるものではなく、瞑想の中から実感していくものです。ヨガチャクラでも、ヨーガ行者によって、感じ方やとらえ方が違うために、さまざまな説があります。その中でも、大半の行者が一致して認めるのが、7つの主要なチャクラなのです。

次ページから始まる写真は、チャクラをイメージするための手助けです。それぞれの写真は、チャクラのカラー別に並んでいます。

倍音声明によってチャクラを感じるときに、これらの写真のイメージを意識に持つことで、その感覚をつかむ手がかりの一つになることでしょう。

なお、これらの写真は、私が毎年修行を行っているゴームクやゴームクに至る旅の途中で撮影されたものです。これらの写真を見ることで、聖地の澄んだ空気を読者に少しでも感じてほしいと願っています。



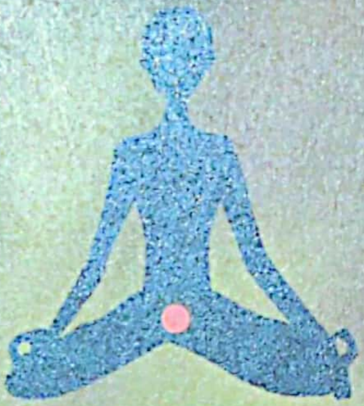
第1チャクラ 1

ムーラーダーラ・チャクラ

人生を生き抜くうえで必要な知識を得られます。
必要のない知識にまどわされなくなるでしょう。

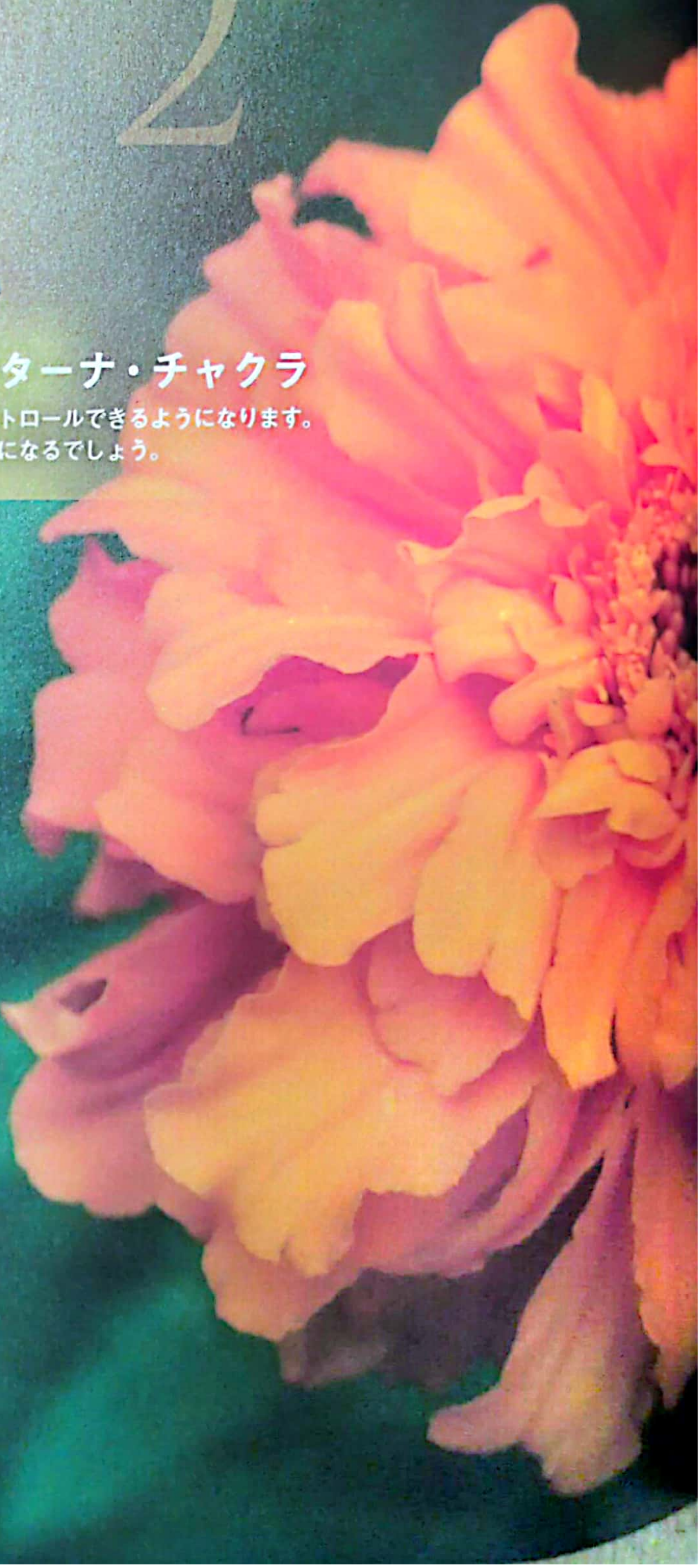
CamScannerでスキャン

第2チャクラ 2



スヴァディシュターナ・チャクラ

食欲や性欲、物欲などをコントロールできるようになります。
健康的な食生活が送れるようになるでしょう。



第3チャクラ

マニプーラ・チャクラ

自己の才能を発見できるようになります。
生命力が向上し、病気や死の恐怖から解放されるでしょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

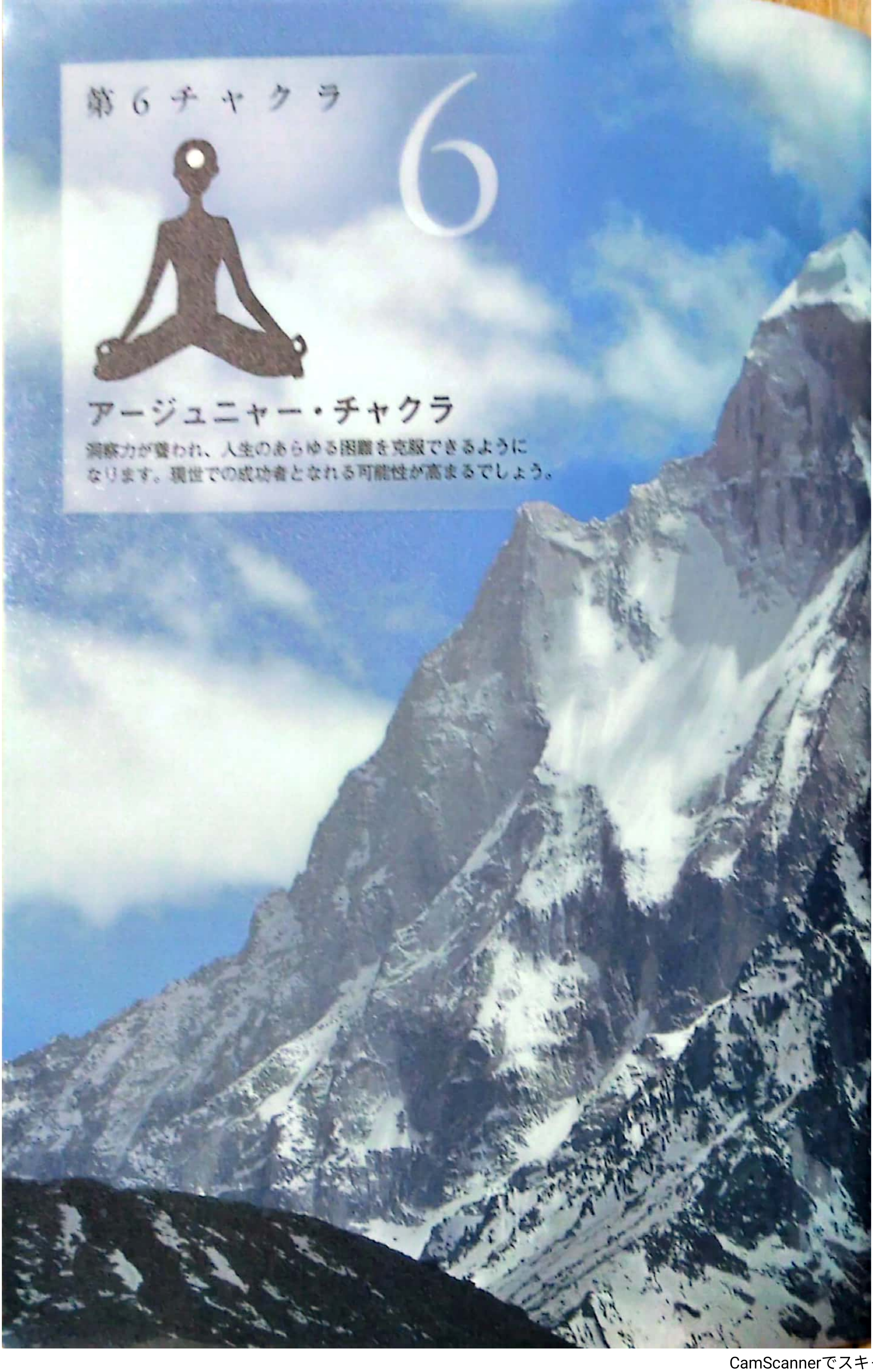
第5チャクラ

5

ヴィシュッダ・チャクラ

自己をコントロールする能力が身につきます。
積極的な考え方を持ち、行動的になれるでしょう。

CamScannerでスキャン



第６チャクラ

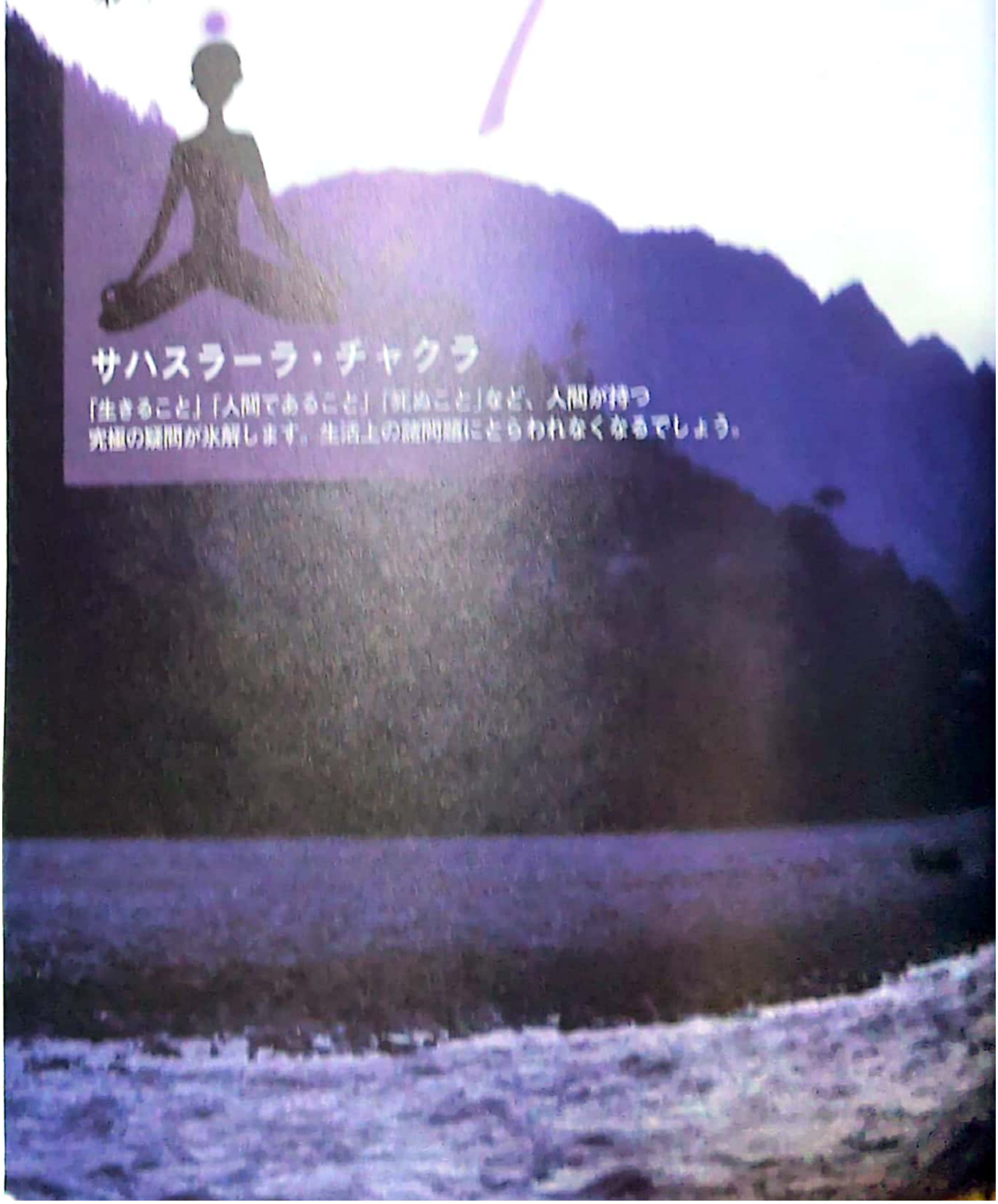
6

アージュニャー・チャクラ

洞察力が養われ、人生のあらゆる困難を克服できるようになります。現世での成功者となれる可能性が高まるでしょう。

CamScannerでスキャン

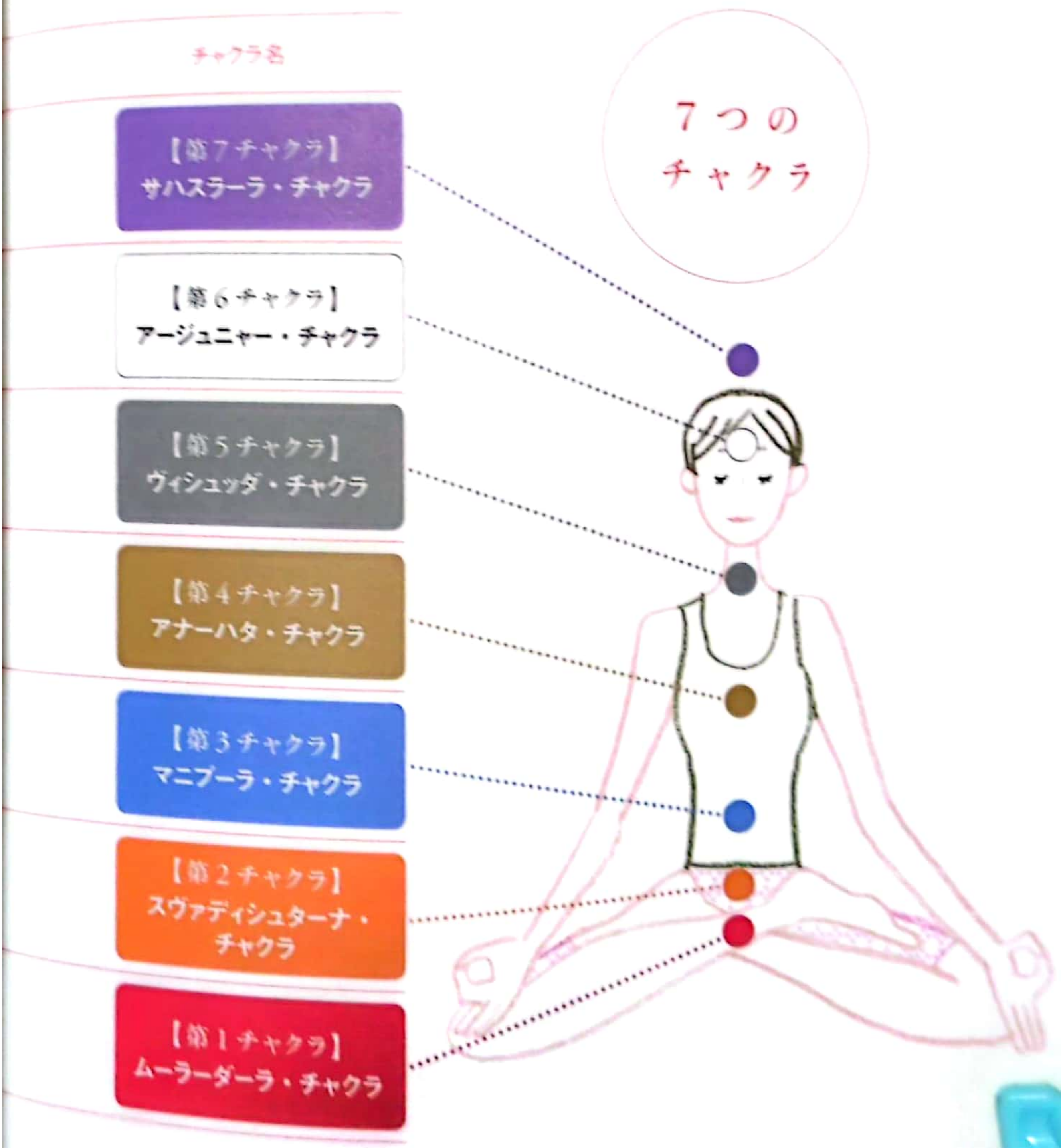
第7チャクラ 7



サハスラーラ・チャクラ

「生きること」「人間であること」「死ぬこと」など、人間が持つ
究極の疑問が氷解します。生活上の諸問題にとらわれなくなるでしょう。

CamScannerでスキャン



7つの
チャクラ
チャクラ名
【第7チャクラ】
サハスラーラ・チャクラ
【第6チャクラ】
アージュニャー・チャクラ
【第5チャクラ】
ヴィシュッダ・チャクラ
【第4チャクラ】
アナーハタ・チャクラ
【第3チャクラ】
マニプーラ・チャクラ
【第2チャクラ】
スヴァディシュターナ・チャクラ
【第1チャクラ】
ムーラーダーラ・チャクラ

倍音声明で対応する音	場所	心身に与える影響	対応する色
シー（高音のハミング）	頭頂部の少し上	「生きること」「人間であること」「死ぬこと」など、人間が持つ究極の疑問が氷解する。生活上の諸問題にとらわれなくなる	紫
イー	眉間	洞察力が養われ、人生のあらゆる困難を克服できるようになる。現世での成功者となれる可能性が高まる	白
エー	のどの根元	自己をコントロールする能力が身につく。積極的な考え方を持ち、行動的になれる	灰色
アー	心臓部	精神的なゆとりが生じ、広い心を持って物事に対処できるようになる。血液循環がよくなる	金色
オー	へその周辺	自己の才能を発見できるようになる。生命力が向上し、病気や死の恐怖から解放される	青
ウー	女性は子宮、男性は精嚢	食欲や性欲、物欲などをコントロールできるようになる。健康的な食生活が送れるようになる	オレンジ
ムー（低音のハミング）	脊椎最下部	人生を生き抜くうえで必要な知識を得る。必要のない知識にまどわされなくなる	赤

CamScannerでスキャン

7つのチャクラに声を響かせる

【第1チャクラ　ムーラーダーラ・チャクラ】

まず、第1チャクラの「ムーラーダーラ・チャクラ」に、声を響かせるアプローチをしましょう。

第1チャクラは、すべての支えとなるチャクラです。少しでも感覚がつかめると、人生を生き抜くうえで、必要な知識を得ることができます。それによって、人生で必要のない知識にまどわされることがなくなります。

音が生じることと関係するチャクラなので、倍音声明を実践していると、このチャクラの感覚をつかみやすいといえるでしょう。

声を響かせる部分は、脊椎最下部であり、肛門と生殖器の間です。ポイントは、「ムー」という低いハミングにあります。

このハミングは、口を閉じてのどを震わせながら行います。音程を低くしていくと、

CamScannerでスキャン

音の粒子が粗くなります。その荒い粒子の振動は、悪路を走る車のようにガタガタガタッと、胸のあたりに振動を響かせるのが判ると思います。

そこから、さらに音を低くしてみましょう。音は小さくなり、最後はのどの奥、胸に近いあたりで細かな振動が残ります。最後には音は出なくなります。

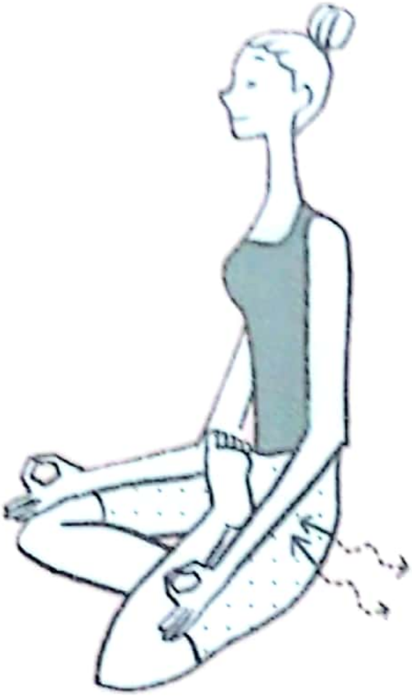
問題はここから先です。のどが鳴らず、空気だけが鼻から抜ける状態になったら、その空気の出る音に合わせて、振動で感じ取った意識をさらに下へ移動させていきます。

その感覚が明確でなければ、また胸に近いあたりで細かな振動を起こしてみます。その手ごたえを、そのまま下へ移動させるのです。意識が下がっていくと同時に振動は感じられなくなります。

そのときに、空気が鼻を抜ける音が大切です。その音の助けで、意識がさらに下がっていき、第1チャクラに届く可能性があるのです。

そして、その音が途切れる手前で、「ムーラ・バンダ」を行います。ムーラ・バンダとは、寿命を延ばす効果があるといわれるヨーガの重要なテクニックです。やり方は次ページのようになります。

「ムーラ・バンダ」のやり方



リラックスできるように坐り、背すじを伸ばす。
肛門を体内に向けて締め上げるようにすぼめる。そして、力を抜く。これをくり返す。
「力を入れる・抜く」の動作は最初はゆっくりでかまわないが、慣れてきたらなるべく早く行う。最低でも、1分間以上は続けるようにする。
肛門のなるべく狭い範囲だけを使って引き締める。腰の周りや腹部には力を入れない。力を緩めるときには、中途半端に緩めたりせず、徹底的に力を抜く

CamScannerでスキャン

この一連のテクニックを実践することによって、チャクラに関するなにかしらの実感をつかめることでしょう。

【第2チャクラ　スヴァディシュターナ・チャクラ】

第2チャクラの「スヴァディシュターナ・チャクラ」に声を響かせます。

このチャクラの感覚がつかめると、食欲や性欲、物欲などをコントロールできるようになります。

人の欲望はなくなりません。また、押さえつけるのも難しいものです。しかし、それをコントロールできるようになると、人生が楽になります。

また、正しい味覚が育まれるので、健康的な食生活を送れるようになることでしょう。

第2チャクラの位置は、女性ならば子宮（しきゅう）、男性は精嚢（せいのう）に当たります。低めの声で「ウー」と発声します。その声をさらに低くしていくと、最後は声は出ずに、のどに振動だけが残ります。

これを何度かくり返すと、女性ならば子宮に、男性ならば精嚢か男根の根元に、細

かなヴァイブレーションが感じられるようになります。

感じ方は個人差があり、ムズムズと感じたり、チリチリと感じたり、熱感だったりします。いずれにしても、なにかしらの感覚をつかめることでしょう。

このチャクラは、プラーナ（根源的な生命エネルギー）の取り入れ口です。「ウー」という発音をくり返しているうちに、身体の内側から徐々に生命力に満ちてくる様子が感じ取れれば大成功と思ってください。

【第3チャクラ　マニプーラ・チャクラ】

第3チャクラの「マニプーラ・チャクラ」に声を響かせます。

このチャクラに意識を集中して倍音声明をすると、自分自身の才能を発見できるようになります。また、生命力が向上するので、必然的に病気や死の恐怖から解放されることでしょう。

「オー」と低い声で発声し、へそを中心とした腹部に振動を感じ取ってください。

「オー」と発声しながら、音程を徐々に低くしていくと、音の粒子が粗くなっていきます。続けて行っていくと、のどの震えをほとんど感じないほど、音が細かな粒子に

なるところがあります。その音程で発声音を小さくすると、腹部に細かな振動が生じるのが感じ取れると思います。
もし感じ取れなくても、低めの声で、のどの震えがほとんどないほど細かな粒子になるポイントで、発声を続けてください。その声は、第3チャクラに響いているはずです。

【第4チャクラ　アナーハタ・チャクラ】

7つのチャクラのちょうど真ん中に当たる、第4チャクラの「アナーハタ・チャクラ」に声を響かせます。
倍音声明では、声を響かせる共鳴楽器として身体を扱います。第4チャクラは心臓部にあり、身体、そして楽器としての中心的な存在になります。
このチャクラは、神秘的な音を発するエネルギーセンターです。倍音声明を続けていると、実感できるようになることでしょう。
このチャクラの感覚をつかめると、精神的にゆとりが生じ、広い心を持って物事に対処できるようになります。健康面では、血液循環がよくなることでしょう。

普通に「アー」と発声するだけでも、胸部を中心に声が響きます。

胸に手を当ててみると、その振動をはっきりと感じ取れることでしょう。胸に響いているのを感じたら、少し音程を上下させて、そのときどきに共鳴する場所が移動することを確かめてください。

音程を上げたり・下げたりすると、それに対応して、身体の共鳴場所が移動するのが感じられることでしょう。

【第5チャクラ　ヴィシュッダ・チャクラ】

第5チャクラの「ヴィシュッダ・チャクラ」に声を響かせます。

このチャクラは、すべてのチャクラをコントロールする役割があります。そのため、のどをコントロールする能力とともに、自己をコントロールする能力が身につきます。

その結果、積極性な考え方を持ち、行動的になれるでしょう。

第5チャクラはのどの根元に位置し、母音（ぼいん）を発声すると、のどに震えを感じます。

声を出すとは、当たり前ですが、のどを振動させることなのです。

しかし、このチャクラに音を響かせるというのは、のどを振動させることとは異な

ります。

チャクラは、肉体上ではなく意識体に存在します。肉体の振動をただ単に確認すればいいというだけではなく、もっと精妙な振動を感じ取る姿勢が必要なのです。

「エー」と低音で発声しながら、徐々に音量を絞っていきます。それを続けていると、「エー」という音が、のどがわずかに震えているものの、口の形の影響で響いているのが判ります。その段階で、実際に響いているのど周辺より、少し後ろの左右に振動を感じるようになっていきます。

次に、のどの震えをなくしながら、息を細く出し続けます。

そうすることで、首から後頭部にかけて、膨張感が生じれば、それが第5チャクラを感じ取る第一歩になります。

【第6チャクラ　アージュニャー・チャクラ】

第6チャクラの「アージュニャー・チャクラ」に声を響かせます。

このチャクラは、「第3の目」といわれています。感覚がつかめると、洞察力が養われるので、人生のあらゆる困難を克服できるようになるでしょう。物事を見通す力

を発揮できるようになるので、現世での成功者となれる可能性があります。

「イー」と少し高めの声で、最初は発声してみましょう。眉間のあたりに、音の振動が伝わっているのが感じ取れることでしょう。

その感覚を大切にしながら、音程を下げていきます。すると、徐々に胴体のほうに振動が移行していきます。しかし、それとは別に、眉間には繊細なヴァイブレーションが残るはずです。

このヴァイブレーションに注目してください。第6チャクラを感じ取る大きなヒントになります。

【第7チャクラ　サハスラーラ・チャクラ】

第7チャクラの「サハスラーラ・チャクラ」に声を響かせます。

第7チャクラは、頭頂部に位置していると、よくいわれます。しかし、実際には頭頂部の少し上、つまり肉体の外に存在しています。

肉体の外というと、自分の身体ではないと解釈されると思いますが、ここもあなたの身体の一部です。

チャクラは、意識体内に存在しており、もともと肉体内には存在していません。それを感知するには、細かな観察力が必要なのです。

肉体を超越した位置にあるこのチャクラの感覚がつかめると、「生きること」「人間であること」「死ぬこと」など、人間が持つ究極の疑問が氷解します。生活上の諸問題にとらわれなくなるといえるでしょう。

「ンー」という高めのハミングをしながら、頭頂部に意識を向けてください。その音が、頭頂部からさらに上へ抜ける感覚をつかめることでしょう。

それをもう少し判りやすくするためには、高めのハミングの途中から、音を出さずに息だけを出し続けるのです。そうしていると、頭頂部より上の空間を感じられる人もいると思います。

このトレーニングによって、第7チャクラが肉体から離れたポイントに存在する感覚をつかんでください。瞑想能力を高めるのに、間違いなく役立ちます。

ハミングの練習が瞑想能力を高める

第7チャクラを感じ取るためのトレーニングとして、「ンー」という高めのハミン

グの途中から、音を出さずに息だけを出し続けることを解説しました。

このトレーニングをしてみると、ハミングから息の音につなぐのが難しいことが判ると思います。ハミング音をプツッと断ち切って、息の音にするのは簡単です。のどの震えを止めて、そのまま息を出し続ければ、それはできます。

しかし、このやり方では、ハミングから息の音への切り替えのとき、のどの震えが止まる衝撃が、のどから胸の中央に向かって響いてしまいます。

それを避けるために、ハミング音の音量を絞っていくといいでしょう。ハミング音の音量が小さくなってきて、そのまま消えるようにすると、息の音へ切り替わるときの衝撃が軽減されます。

それでも、音が切れる瞬間に、小さな衝撃が残るのが普通です。その小さな衝撃もなくし、息の音へ移行するのが理想的です。

しかし、それはとても難しいテクニックです。その難しさを知るには、耳を手で塞ぎ、ハミング音と息の音を聞いてみると判ります。さまざまな音程で試してみましょう。

ただし、一息の途中で音程を変えないでください。音を小さくしていくと、音程が下がってしまうことがよくあります。

グの途中から、音を出さずに息だけを出し続けることを解説しました。

このトレーニングをしてみると、ハミングから息の音につなぐのが難しいことが判ると思います。ハミング音をプツッと断ち切って、息の音にするのは簡単です。のどの震えを止めて、そのまま息を出し続ければ、それはできます。

しかし、このやり方では、ハミングから息の音への切り替えのとき、のどの震えが止まる衝撃が、のどから胸の中央に向かって響いてしまいます。

それを避けるために、ハミング音の音量を絞っていくといいでしょう。ハミング音の音量が小さくなってきて、そのまま消えるようにすると、息の音へ切り替わるときの衝撃が緩和されます。

それでも、音が切れる瞬間に、小さな衝撃が残るのが普通です。その小さな衝撃もなくし、息の音へ移行するのが理想的です。

しかし、それはとても難しいテクニックです。その難しさを知るには、耳を手で塞（ふさ）ぎ、ハミング音と息の音を聞いてみると判ります。さまざまな音程で試してみましょう。

ただし、一息の途中で音程を変えないでください。音を小さくしていくと、音程が下がってしまうことがよくあります。

CamScannerでスキャン

[illegible]

すべてのチャクラはいつで[illegible]に開く

[illegible]

チャクラの受け入れ態勢が整うことが、本来の意味で「チャクラが開いた」ということになるのです。

人によっては、「私は○○チャクラが開いているが、××チャクラは閉じている」などといったりします。しかし、それはほんの少しエネルギーの通りがよくなったといった程度のことだと、私は思います。

ヨーガをまったくやったことがない普通の人でも、チャクラが完全に閉じていることはありません。

普通に生きていくのに必要なエネルギーはだれでも流れているので、その分だけチャクラは開いているのです。生きていくために必要なエネルギーは、当然チャクラ内を流れているので、チャクラは少しだけ開いているのです。

倍音声明をくり返すことによって、チャクラの存在に気づき、開いていきましょう。その感覚をつかむことによって、あなたの中に眠る新しい才能が花開くはずです。

CamScannerでスキャン

倍音声明で不思議な音や図柄を体験し、自然と涙があふれ出した

日野岡かすみ（ライター）

「パイプオルガンのような音が聴こえてきた」

「僧侶がお経を読んでいるような声が聴こえてきた」

「まぶたの裏側に青い炎が見えた」

「讃美歌が聴こえてきた」

「全身がビリビリと振動した」

「渦巻く光が見えた」

「あふれる涙を止められなかった」

「体の奥底が温まるのを感じた」

「体と空間の境が消え、宇宙との一体感を感じた」

[illegible]「Voice Studio」[illegible]

[illegible]

CamScannerでスキャン

られ、神秘的な雰囲気を漂わせて会はスタートしました。

一同が大きな輪になり、成瀬先生の指揮により、「ウー」「オー」「アー」「エー」「イー」と、参加者みんなで母音を発声していきます。

最初は、順番通りに声を出すことに意識が集中していますが、間もなく倍音の波に抱かれて心地よくなり、心身がリラックスしてきました。

人はそれぞれ違った性格を持つように、声質も十人十色です。この日集まった60名全員が個々に楽器となり、声を混ぜ合わすことで、そのとき限りの絶妙なハーモニーが生まれました。

会場中に音が響き渡り、音の洪水に身を浸していると、「そこには存在しないはず」のさまざまな楽器や音が聴こえてきます。人によって違いますが、シンセサイザーやフルート、ヴァイオリン、鐘のような音などが、聴こえてくるようです。

私の耳には、全員低音で発声しているにもかかわらず、ソプラノで歌われる合唱やトランペットなどの管楽器の音が聴こえてきました。アンケートによると、波の音や川のせせらぎなど、自然音を聴いた人も多数いたようです。

「赤」「緑」「青」の3原色さえあればすべての色を表現できるように、「ウ」「オ」

「ア」「エ」「イ」の母音とハミングの音構成があれば、この世に存在するすべての音が作り出せるようです。

その無限に広がる倍音の中から、ちょうどラジオのチューニングをするように、私たちは無意識に自分の精神状態や体調とマッチした音を選び取っていきます。

同じ環境にいながら、讃美歌を聴いている人の隣で、お経を聴いている人がいるという不思議な現象が、この倍音声明の会では実際に起こりました。

倍音声明を行っている最中、目を閉じるとさまざまな図柄が見えます。音の波動(はどう)で意識が刺激され、まぶたの裏には、波模様や渦巻く光、精緻な幾何学(きかがく)模様などを見ることができます。

参加者の中には、オーロラや星空、真っ赤な夕日や海など、自分の内側からわき上がるすばらしい世界を見た人もいたといいます。

倍音声明を行う際のもう一つのポイントに、「何が起こっても動揺せず、静かに受け流す」というのがあります。音にせよ映像にせよ、「今ここにあるはずのないもの」が見えたり、聴こえたりしても、それに心を動かされないようにするのです。

本書にもあるように、倍音声明はもともとチベット密教(みっきょう)（チベットを中心に発展した仏教の一派）の瞑想法の一つです。すぐれた浄化作用を持つ倍音の中に身をゆだ

ねるうちに、私のような初心者でも、自然と深い瞑想体験ができました。

「自分自身の体と空間の境が消え、宙を漂っているような浮遊感があった」

「心身がからっぽになり、自分と宇宙が一つになるような一体感があった」

「倍音声明の最中、がんばってきた自分の過去の情景、感情が次々と浮かび上がり、ありのままの自分が受け入れられ、浄化の涙があふれた」

など、会が終わったあとには、聴覚や視覚を超えたさまざまな声が参加者から報告されました。堰を切ったように涙を流す参加者も多かったことも印象的です。かくいう私も、その一人でした。

これらの感覚、反応は、すべてカルマ（業）の浄化作用からくるものとされています。倍音声明の会に参加し、私はその言葉の意味を文字通り実感できました。周囲を見渡してみても、みんな、浄化が済んだあとのようなさわやかな表情を浮かべていました。

また、チャクラが刺激され、エネルギーの巡りがよくなったせいか、「仕事が忙しくて徹夜明けで参加しましたが、やってみたらすっかり元気になりました」と、語る

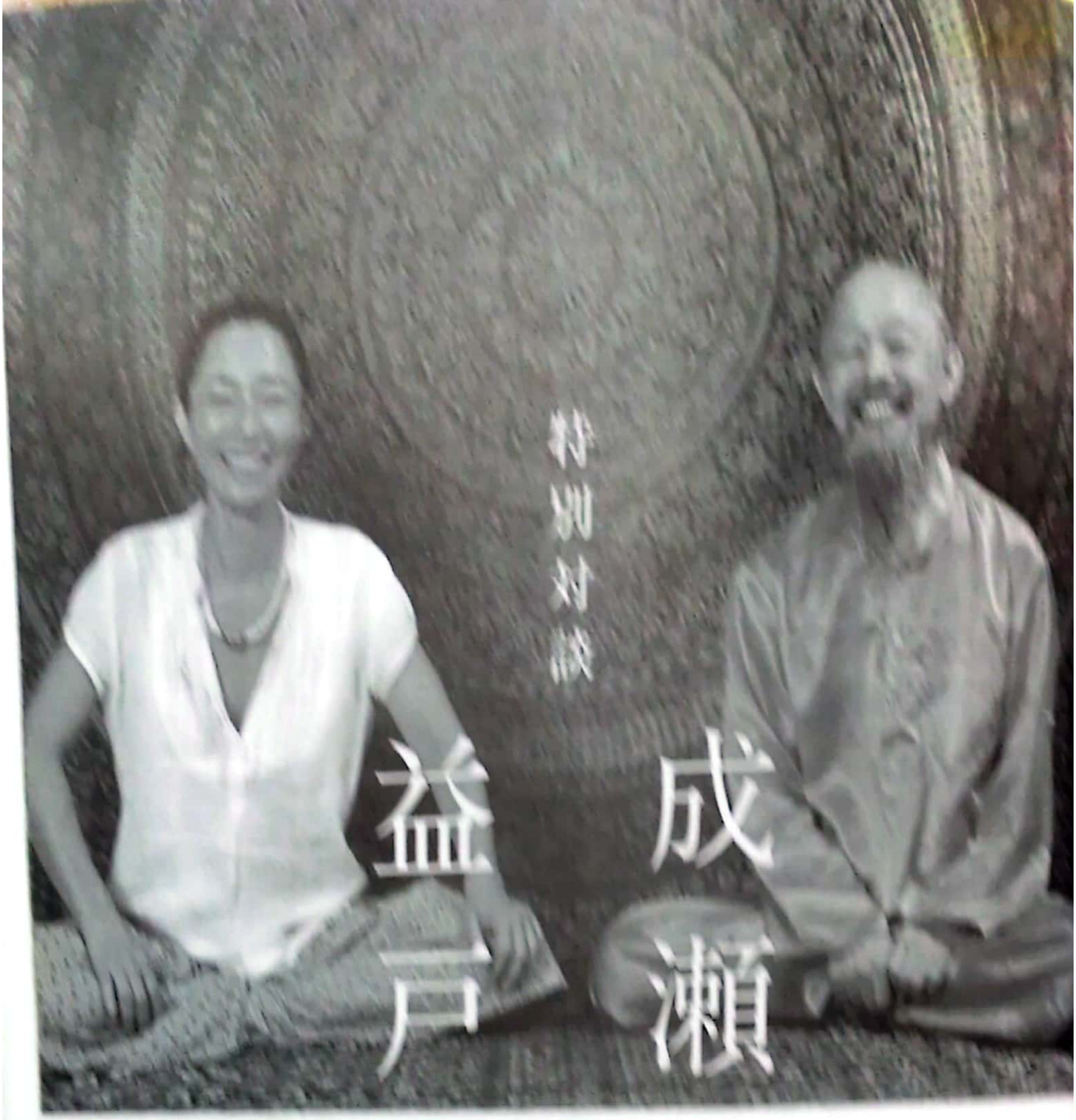
CamScannerでスキャン

40代の男性も印象的でした。

こうして2時間にわたるイベントは、大盛況のうちに幕を下ろしたのです。

この会の音源を収録したのが、本書に添付されている「倍音声明CD」です。このCDさえあれば、自宅にいながら、どなたでも気軽に倍音声明を体験することができます。

そっと目を閉じ、倍音のシャワーに身をゆだねた瞬間、そこにはきっと、あなただけの魂（たましい）の歌、あなただけの心の風景が広がってゆくことでしょう。



特別対談

成瀬雅春×益戸育江

倍音声明は人生を
楽しむための
最強ツール

CamScannerでスキャン

今まで見たことのない場所に行ける体験

成瀬雅春（以下、成瀬）　こんにちは。益戸さんとは長いつきあいになりますが、先日は倍音声明(ばいおんしょうみょう)の会に初めて参加していただき、ありがとうございます。

益戸育江（以下、益戸）　こんにちは。こちらこそ、おもしろい体験ができてうれしかったです。ずいぶん前から倍音声明の会に参加してみたいと思っていたのですが、今回、やっと念願を果たせました。

成瀬　それは本当によかった。初めて体験した感想はいかがでしたか?

益戸　人々の気(き)（一種の生命エネルギー）やエネルギーの高まりを強く感じられて、本当にいい経験になりました。先生からご指導を受けて以来、一人でヨーガは続けていますが、ときには大勢の人と交わり、「今まで見たことのない場所に行ける体験」は実践すべきだと思いましたね。

成瀬　倍音声明をやっている最中、人々が作っている輪の中心にも坐(すわ)っていただきま

したね。そのときはどうでしたか？

益戸 輪の中心に坐ると、360度から音が立体的に押し寄せてきます。エネルギーの波動（はどう）がさらに強まり、全身が包まれる感じでした。

成瀬 声を出して瞑想（めいそう）することに違和感はありませんでしたか？

益戸 女優という仕事は、声を出す仕事でもあります。そのため、違和感はありませんでした。ただ、声を出すことと気持ちのありようが、私の仕事とはまったく異なりますね。

成瀬 なるほど。おそらく女優さんは自分の役柄に沿った気持ちをまず作り、そこに声を乗せていく。しかし、倍音声明では、最初に声を出してその声に気持ちや精神を乗せていく。そうした声と気持ちの関係が逆転しているということでしょうか。

益戸 逆というか、似て非なる関係というか……。

成瀬 倍音声明は、まずは「声ありき」です。声を出すことによって、自分の精神性や感情、気持ちなどが自然と動かされ、変革していくわけです。

益戸 だからでしょうね。参加者の多くが「より高い次元」に行こうとしていることが感じられ、あの場はとても気持ちいい世界でした。

声といえば、私は実は本格的なボイストレーニングをしたことがありません。舞台

の出身だったら、声のことをもっと探究したんだと思います。映画やテレビのドラマでは、マイクが高性能になっているので、ふだんと同じ声で済んでしまうんです。妙に作った声よりも、普通の声のほうがリアリティが出ることも多いんです。

また、私は小さいころから、自分の声が好きになれませんでした。女性の中では、私の声は低いほうでしょう。あまり可愛い声ではないんです（笑）。

そうしたこともあって、自分の声について、自信とか喜びとかといったプラスの感情はこれまで持てませんでした。自分の声にもっと自信を持っていれば、追究心を持てたんでしょうけど……。

成瀬　でも、今は違いますよね。倍音声明を経験したのですから、自分の声に愛着を持てることでしょう。今の益戸さんの声は無敵ですよ（笑）。

カルマを浄化する身体の大掃除

益戸　先日の倍音声明の会では、泣いている人や身体（からだ）が震えている人がたくさんいま

したね。

成瀬　それは倍音声明の特徴です。

益戸　特徴というと？

成瀬　ヨーガでは、私たちの身体は肉体以外にもう一つあると考えます。より繊細な身体である「意識体」が肉体に重なって存在するのです。

倍音声明によって、この意識体が刺激を受け、表に出てくるようになります。涙や身体の震え、あくびなどは、内なる意識体が外に出てくるときに生じる現象なのです。「カルマ（業）」が浄化された」といってもいいでしょう。

益戸　泣いている人たちを見て、私も昔の自分だったら絶対に泣きじゃくっていたと思いました。でも、今回は、とても気持ちよくて、幸福感に満たされたのです。

近年、私は東京を離れ、千葉県で自給自足の生活を目指しています。現代の生活のいいところと大自然の生活のいいところをともに尊重した毎日を送っているので、倍音声明の実践を通して「身体に毒が少なくなってきたな」という感触を得られたんです。

成瀬　そう、その毒こそがカルマです。毒を体外に排出するという意味では、倍音声明は「身体の大掃除」と考えてもらえばいいでしょう。

益戸　よくいわれる「ストレス解消」とは、また意味が違いますよね。

CamScannerでスキャン

成瀬　ストレス解消とは、自分という大きい部屋に掃除機を大雑把にかけているイメージです。壁際などはきれいになっていないし、よく見ればゴミも落ちている。しかし、倍音声明では徹底的な大掃除をします。カルマを浄化し、自分という部屋をピカピカにさせる行為なのです。

益戸　「カルマを浄化する」というと大げさなことをする必要性を感じますが、倍音声明で声を出すだけでいいんですね。これは、会に参加した大勢の人の声やエネルギーが関係しているのでしょうか？

成瀬　一人じゃなく、大勢で声を出すと、音が混ざってマイルドになります。さまざまな声、つまりさまざまな周波数の音が混じり合いマイルドな音になると、意識体はより刺激を受けやすくなり、カルマを排出しやすくなるんです。

自分の声を、一つの掃除機と考えてもらうといいかもしれません。たくさんの声、つまり各種各様な掃除道具が揃えば、効率的かつスムーズに部屋をきれいにできます。いつもの掃除機に加えて、すきまノズルや粘着テープのついたコロコロ、濡れ雑巾などを一度にかけて、部屋をきれいにするんです（笑）。

益戸　そのたとえは判りやすくて、おもしろいですね（笑）。

倍音声明では、ゴミを外に出すという浄化のエネルギーを体感しましたが、出した

分、新しいエネルギーも取り入れたように思えました。

成瀬　もちろんです。自分という部屋にたまっていたゴミがなくなり、プラスのエネルギーが入ってくるのです。

益戸　以前、参加させていただいた「食事瞑想」の会でも、同じような体験をしました。食事瞑想は、黙りながら手でつかんだ玄米(げんまい)や野菜を口に入れて100回噛(か)み、最後に深い呼吸を3回し、これをくり返していく瞑想法でした。

この会にいっしょに行った友人が、「息を吐いているときに、エネルギーが入ってくるのを感じた」といったら、先生が「そうっ！」って（笑）。

倍音声明で声を出しながら息を吐くことは、よりいっそう大事なことであるような気がします。

成瀬　その通りです。声を出しながら息を吐くことで、エネルギーが自分の中に入ってきます。

肺の中に汚れた空気が中途半端に入っていたら、いくら息を吸い込んでも、新鮮な空気でいっぱいにはなりません。コップに泥水が入っていたら、そこにミネラルウォーターを入れてもなかなかきれいにはならない。まずはいったん泥水を捨てる必要があります。

それと同じで、息を吸うことではなく、吐くことが大事なんです。肺にある汚れた空気をまず出さないといけない。

益戸　私がヨーガを始めたきっかけは、フリーダイビングに必要な呼吸法を学びたいと思ったことでした。成瀬先生に連絡させていただいて、まずは呼吸法から教えていただきました。

成瀬　呼吸では吐くこと、しかもゆっくりと吐くことが重要です。倍音声明では、時間を追いかけるように長く息を吐きながら、声を出す。その間に、カルマといわれる体のすみずみの汚れが出され、エネルギーが入っていきます。

益戸　確かに、長くゆっくり声を出すと、身体の下のほうから汚れが排出され、エネルギーが入ってくるのを感じます。

成瀬　倍音声明を行う際には、ゆっくりと長く声を出すのがいい。それぞれが無理のない楽な範囲で長く声を出せば、それでじゅうぶんなんです。

「自然とゆっくり吐くこと」と「音の振動」。この相乗効果が、倍音声明では得られます。

CamScannerでスキャン

見るもの、聴くものが新鮮に感じられる

成瀬　2006年には、ガンジス河の源流で、ヒマラヤの奥地にある聖地ゴームクまで、私たちのスタッフに交じり、益戸さんもいっしょに旅行に行きました。
あのときは、益戸さんがアスリート並みにタフなので驚きました（笑）。標高3000〜4000メートルの酸素の薄い高地まで、へっちゃらで歩いていたことが印象的です。

益戸　登山の経験は何度もあるんです。かつては、南米の山で高山病にかかって大変なことになったこともあるぐらいです（笑）。ただ、その山に登ったあとにジャングルに行ったら、酸素に満ちあふれる感じがあまりにも気持ちよかったですね。
私自身、人がほとんど行かないような世界の僻地（へきち）へ旅することの大変さはよくわかっているつもりです。しかし、大変だからこそ、言葉にはできないような大きなものが必ず得られるんですよね。今回の人生では、そうした究極の体験をたくさんしたいん

です。

成瀬　ゴームクでは、ガンジス河のまさに源流のスタートポイントで沐浴(もくよく)をしました。あの水に触れたときこそ、その究極の体験だったのではないでしょうか。

益戸　本当にそう。何千年という歴史を持つ氷河が溶け出してできた水は、本当に冷たく、ピュアで、すべての始まりを感じました。水に触れたとたん、心身ともに浄化されたようで、自然と涙があふれてきました。

成瀬　ゴームクに行き、ガンジスの源流に触れたことで、体の中の不要物がばっと出てきた。倍音声明で泣くのも、その体験と同じです。

益戸　なるほど。それにしても、あのときの場のエネルギーはすごかったですね。

これまでに世界中の海でフリーダイビングを行い、さまざまな水に触れてきたと思っていました。しかし、ゴームクの沐浴では水という生命の原点に直接触れた感覚がありました。「私たちは水に生かされている」と、あの水に触れているだけで感動しました。

成瀬　益戸さんには、もう一度、あのガンジスの源流の水に触れてもらいたいですね。前回とはまた違った感情に包まれることでしょう。

倍音声明も同じで、同じ場所で同じ人たちと行っても、毎回違うものになります。

先ほど、「身体に毒が少なくなってきたな」とおっしゃいましたが、毒のたまりぐあいが変わっていれば、同じ場所で同じ人たちで倍音声明をしても、感じ方は人それぞれに変わってきます。

もちろん、顔ぶれが違えば当然変わるし、場所が変わっても変わる。全体のエネルギーやヴァイブレーションは、まったく同じメンバーでも時間が変われば、やはり前回とは変わってくるわけです。

益戸　だから、倍音声明が好きになった人は、何度でも参加したくなるんですね。私もまた参加してみたいです。

成瀬　倍音声明の魅力の一つには、毎回違う印象を持つことがあります。そして、なにより楽しい瞑想なんです。

普通の瞑想法は、ともするとただの我慢大会に終わってしまいます。特に瞑想の初心者は、足の痛みやしびれ、雑念などをひたすら我慢しがちです。しかし、それは瞑想ではありません。

本来の瞑想は、まったくその逆です。心地よさや至福感を持つものです。自分の心の状態が安定したり、さらに前に進むための状況が開けてきたりするのが、瞑想なんです。その正反対のことをやってもしかたありません。

益戸育江　（ますど・いくえ）ナチュラリスト、女優。
1963年、静岡県生まれ。83年、映画「沙耶のいる透視図」の主演女優としてデビュー。
2002年、フリーダイビングのジャック・マイヨール・メモリアル・インターナショナル・コンペティション日本大会で、水深45メートルの日本新記録（当時）を達成する。翌月、同コンペティション世界大会にて記録を更新。水深53メートルという日本新記録（当時）を打ち立てた。2008年9月、芸名の高樹沙耶を返上し、本名で活動を続けることを宣言した。
ギャラリー風流のホームページ　http://www.furyu-awa.com/

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

益戸　我慢大会では、逆に余計なカルマを積んでいるみたいなものですね。

成瀬　倍音声明では、意図的に瞑想をしようと思わなくても、声を出しているだけで深い瞑想体験ができます。ユニークな瞑想法といえるでしょうね。

だから、倍音声明の会に初めて参加した人でも、不思議な体験をすることができるのです。

益戸　おもしろい瞑想法ですよね。だから25年間も、成瀬先生は機会を見つけては倍音声明の会を続けられているのですね。

この本には、倍音声明のCDも付きますが、その効果はなんでしょうか?

成瀬　倍音声明の会を、一人で疑似体験することができます。

そもそも、音は振動です。そして、音が聴こえるのも、物が見えるのも、すべて振動や波動があってのことです。究極的なことをいえば、人間の細胞をはじめとして、宇宙のすべてが振動であったり、波動であったりすることで成り立っています。

倍音声明を行うと、振動や波動が自分の身体中に行き渡ります。そのため、ただ我慢して座っている瞑想とはまったく違う現象が起こってくるんです。

益戸　ということは、倍音声明を行うと、音に敏感になり、さらに光などにも敏感になるということですか。

成瀬　そうです。音や光、光というのは目に見えるものすべてということですが、それらに対してセンシティブ（鋭敏）になっていきます。「見るもの、聴くものすべてが、生まれ変わったように新鮮に思えるようになった」という参加者もいました。

倍音声明は、もともとはチベット密教（チベットを中心に発展した仏教の一派）の修行法です。最後は、「音を観ること」を目指します。

益戸　「音を観る」とは、観音様になるということでしょうか。それは難しそうですね……。

ただ、フリーダイビングを行っているときなどに、0・0001秒といったような刹那をリアルに感じることがあります。こうした感覚は、ヨーガに限らず多くのスポーツ選手が感じていると思いますが、究極的な体験によって、ほんの微細な感覚を持てるときがあるんです。

しかし、普通に生活していると、実はそういう機会には恵まれているかもしれないのですが、なかなか「それだ」と認識できないように思います。

成瀬　その通りです。気づいていないだけで、だれでも体験していることなんです。

益戸　その感覚を、倍音声明やヨーガを体験することで、「あっ、それがこれなんだ」って判るとうれしいですね。そして、その感覚がつかめたら、今度はそれを長く保てる

ように努力するといいかもしれません。

観音の意識をつかめるようになるには、まだまだ倍音声明をやり続ける必要がありますね。

可能性が広がり人生が愉しくなる

成瀬　観音様の話で、倍音声明に難しい印象を持つ人がいるかもしれないから、いい方を少し変えた説明もしておきましょう。

益戸　ぜひお願いします（笑）。

成瀬　倍音声明の会に参加すると、身体感覚が変化したり、不思議な音が聴こえてきたりします。つまり、日常とは違った体験ができるのです。そうした非日常的な体験の中では、だれもが自然と「自分の今の状態はどうなのか」と自分を観察します。その観察する姿勢こそが、瞑想には重要なんです。

たとえば、ぼくが今話している声のバイブレーション。この声が、ぼくの身体の中

で、どこに響き、どこに共鳴しているかと観察していると、実は普通にしゃべっているだけでも、倍音声明をしているのと同じなんですよ。

益戸　だから先生は、倍音声明は一人でもできるし、どこでもできると話しているんですね。

成瀬　そうです。自分の声が、身体の中のどこで響いているのか——それを観察できれば、これはすべて倍音声明であり、瞑想なんです。ただ、それを初心者がいきなり観察するのは難しい。

益戸　共催大会の瞑想では、自分の細かな感覚にまで目が届かず、何もかもが雑になる。とにかく、自分を観察できれば、それは瞑想になるんですね。

成瀬　そうそう。極端な例を出せば、カラオケを歌いながらでも瞑想はできます（笑）。普通は、カラオケを歌っているときに「自分の身体の中がどうなっているのか」なんてところに目が向かない。だから、ただそれだけで終わっちゃう。

ヨーガの熟練者がカラオケを歌いつつ、「自分の身体は今こんな状態だな」と観察できたら、それは「カラオケ瞑想」という立派な瞑想法です（笑）。

益戸　不思議なカラオケですね。他人に聴かせるのがメインじゃなくて、自分の観察、自分を知ることがメインだという……（笑）。

成瀬　自分を知り、身体や心を思うようにコントロールできるようになると、自分の可能性はどんどん広がっていきます。「もっとできるな」「もっと判るな」「もっと自分を知ることができるな」となってくる。それを継続していけば、細かな感性が磨かれていくのは必然でしょう。

益戸　私たちがこの世に生まれてきたということは、それだけで「祝福されている」ことだと思っています。だから本来は、「もっと自分を知ろう」としなくても幸せです。けれども、倍音声明やヨーガなどで自分の体を通して「自分についてもっと知ること」ができれば、より幸福をかみしめることができるということなんでしょうね。

成瀬　まったくおっしゃる通りです。倍音声明やヨーガという言葉に縛られるのではなく、ぼくも益戸さんも「楽しく生きるツール」の一つとしてそれらをとらえているということで、一致すると思います。

つまり、倍音声明は、楽しく生きるためのツールの一つとして、大勢の人に利用してもらえればいいのです。

益戸　成瀬先生とお会いするたびに、「人生は楽しければいいんだ」という考え方を確認できるので、私としては感謝しています。

成瀬　「人生は楽しければいい」といっても、だらしなく楽しむということでは決し

てありません。一生懸命生きていくうえで、「本当に楽しい」の「楽」という字が「愉」という字になる。「楽しい」ではなく、「愉しい」。これは、苦しいことも、嫌なことも、気持ちいいことも、ありとあらゆるすべてのことを含めて、「人生を愉しむ」ということなんですね。

益戸　そういう姿勢になると、人生は逃げないで済みますね。

成瀬　そうです。嫌なことも愉しむ姿勢が大事です。嫌なことから、目を背けたり、逃げたりすると、あとで必ずしっぺ返しがやってきます。嫌なことでも、「これを済ませれば、いいことが来る」と思ったら、どんなことでも積極的にできるようになります。それが「人生を愉しむ」ということだと思います。

また、人生は、変化があるから愉しいのではないでしょうか。まったく変化のない人生なんて最悪です。狭い部屋に入れられて、食糧もじゅうぶんに与えられるけど、白い壁をずっと見続けて生きていくようなものです。そんなつらいことはない。

変化が常に目の前にあるから、私たちは正気でいられる。その変化の中につらさや苦しさがあるから、愉しい人生になる。

なぜジェットコースターに乗ったり、ホラー映画を観に行ったりするのかを考えれば、つらさや苦しさ、怖さの変化さえも人間は愉しめるからです。変化を愉しめる。

人間とは、そういうものです。

益戸 成瀬先生の教えを肝に銘じながら、肉体面でも精神面でも、「愉しむこと」を実践し続けていこうと思います。私は成瀬部隊のいわば「実行隊」ですね（笑）。

成瀬 ありがとうございます。せっかく生まれてきた人生ですから、なんでも愉しまないといけませんね。

益戸 そうですね。愉しくないと、人生がもったいない。とにかく「やってみよう」と、私は体験派でいきます。今日は愉しいお話を拝聴できて、本当にありがとうございます。

成瀬 こちらこそ愉しかったです。ありがとうございました。

2010年8月31日　成瀬ヨーガグループにて

あとがき——心地よい瞑想が人生の助けとなる

1977年に私は初めてインドに行き、有名なヨーガ道場でさまざまなヨーガの修行を行いました。ヨーガと一口にいっても、身体を動かすヨーガ（ハタ・ヨーガ）だけではなく、日常生活を修行の場としてとらえて善行に励みながら生活するヨーガ（カルマ・ヨーガ）やマントラ（真言）を唱えるヨーガ（ジャパ・ヨーガ）など、多くの種類があります。

さまざまなヨーガを体験する中で、ある日、私はインド神讃歌（バジャン）の会に参加しました。

その会では、「バジャン・ホール」という部屋で、60歳代のインド人僧侶がインド楽器のヴィーナを奏でながら、インドの神様を讃える歌を延々と歌います。僧侶が神

様を讃えるフレーズを歌うと、それをまねて参加者は同じフレーズをくり返すのです。
初めてのバジャン体験でしたが、2時間はあっという間に過ぎ去りました。そこには、苦痛のかけらもありません。

2時間続けて音楽の中に浸り、声を出し続けていると、なんともいえない幸せな気持ちになりました。

ヨーガでいう「法悦境（アーナンダ）」と思えるほど、心地よい体験だったのです。この体験が、私が倍音声明を実践するきっかけとなりました。

発声することで肉体という楽器が振動し、さらに精妙な意識体にその振動が波及する。そうすると、心の内側から喜びがこみ上げてきます。そこには、難しい理論も、面倒な理由づけも必要ありません。

必要なことは、ただ一つ「声を出すこと」だけです。倍音声明は、私に声を出すことの喜びを発見させてくれました。

通常の瞑想法では、初心者が1時間を過ごすのはなかなか大変なことです。雑念や足のしびれに悩まされ、苦痛に感じる人は多いことでしょう。

しかし、「成瀬流・倍音声明」では、私がバジャンの会で体験したように、2時間はあっという間に過ぎ去るようです。会が終わったあとには、「もっとやりたかった」

CamScannerでスキャン

「気持ちがよかった」「さっぱりした」「心身が軽くなった」などの声を、参加者から聞くことができます。

本書によって、そんな心地よい体験を、あなたも簡単に行うことができるでしょう。CDに合わせて、実際に声を出してみればいいだけなのですから。

本書を手にしたことをきっかけに、この気持ちのいい瞑想をぜひ体験してください。倍音声明は、必ずあなたの人生の助けとなってくれることでしょう。

著者